ed No. 1866. Issued Monthly on the 5th.

4288

129158

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ் எம். எல். ஸி. & யூ. கிருஷ்ணராவ். எம். பி. பி. எஸ்.

தொகுதி 2. செப்டம்பர், 1925. பகுதி 9.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR ... 22 Dec ...

பக்கம்.
முகப்புப் படம்.
ஆற்றுநீரைப் பானத்திற்கு உபயோகித்தலாகாது ... 161
கிரஹணமும் புராதன ஹிந்து தர்மங்களும்
ரயில்வேஸ்டேஷன்களிலுள்ள இந்தியச் சிற்றுண்டி
சாலைகள் (டாக்டர் யூ. ராமராவ் எம். எல். ஸி.) ... 162
குழந்தைகளின் தேகக்கூறு (ஸ்ரீமான் கே. ஆர். ஆர்.
சாஸ்திரி, எம்.ஏ.) ... 164
சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்லுதல் டாக்டர் ஏ. ஸி. ட்ரூட் ... 166
நித்திரை (மிஸஸ் பானி ஏ. டோக்ளாஸ்) ... 167
புகையிலையினால் விளையும் தீங்குகள் (டாக்டர் மாட்
ஆலன் ... 171
குழந்தைகளின் கண்திருஷ்டி ... 174
மனோவிகாரங்களால் வியாதிகள் உண்டாதல் ... 175
வியாதியினால் விளையும் அனுகூலம் ... 176
கொசுவை ஒழிக்க உபாயம் ... 179
ஈக்களின் பழக்க வழக்கங்கள் ... 179
விளம்பரங்கள்

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

12958

ஆற்றுநீரைப் பானத்திற்கு உபயோகித்தலாகாது.

ஆற்று ஜலமானது அசுத்தமான இடங்களின் வழியாகச் செல்லுவதாலும், ஜனங்கள் அதில் ஸ்நானம் செய்தும், துணிகள் துவைத்தும் அசுத்தம் செய்வதினாலும் அதைப் பானத்திற்கு உபயோகிக்கலாகாது. ஸ்நான கட்டத்திற்கு அப்பாலும், சுத்தமான இடங்களின் வழியாகவும் மேட பூமியில் ஓடும் ஆற்றின் ஜலத்தைப் பருகலாம்.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. } செப்டம்பர், 1925. { பகுதி 9.

கிரஹணமும் புராதன ஹிந்து தர்மங்களும்.

பூமிக்கு ஆகர்ஷண சக்தியிருப்பதை நியூட்டன் கண்டறிவதற்கும், பூமியானது உருஷ்டையானதென்று கெப்லர் தெரிந்துகொள்வதற்கும், நச்சுக்குழலை காலீலியோ சிருஷ்டனை செய்வதற்கும் வெகு காலத்திற்கு முன்னரே, வானத்தைப் பார்வையிடுவதன் மூலமாகவும், சில கணக்காசாரங்களை அனுசரித்தும் சந்திரனையோ அல்லது சூரியனையோ எப்பொழுது "பாம்பு" வந்து விழுங்குகிறதென்றும், எவ்வளவு காலம் அது அவைகளை விழுங்கி வைத்திருக்கிறதென்றும், எப்பொழுது அதை விடுதலை செய்கிறதென்றும் கண்டறியும் சூக்ஷ்ம புத்தியுடையவர்களாக நமது புராதன ஹிந்துக்கள் இருந்துவந்தனர். இந்தக் காலத்தை அவர்கள் விநாடிதவறாமல் சொல்லச் சக்தியுடையவர்களாயிருந்தார்கள். தற்கால ஹிந்துக்கள் பஞ்சாங்கத்தில் கணித்திருக்கிறபடி கிரஹணம் சம்பவிப்பதைக் கண்டதும் முன்னோர்களுடைய சாஸ்திரீய ஞானத்தைப் போற்றுகின்றனர். ஆனால் கிரஹணத்தை உத்தேசித்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்றும் உபவாஸமிருந்து கடவுளைப் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டுமென்றும் சொல்லும்போது அவர்கள் பரிகஸித்து, இதெல்லாம் மூட நம்பிக்கையென்று கூசாமற் சொல்லுகின்றனர்!

உலகிலுள்ள பொருள்களனைத்தும் சூரியனுடைய சக்தியால் உற்பவிப்பவையென்பது உலகமறிந்த விஷயம். பௌதீக சாஸ்திரங்களும், பௌதீகசாஸ்திரிகளும் உயிர் வாழ்விற்கே சூரியகிரணம் அவசிய மென்பதை மெய்ப்பிக்கின்றனர். உலகிலுள்ள சராசரப் பொருள்களனைத்திற்கும் சூரியகிரணம் அவசியமென்பதை மறுப்பார் எவருமில்லை. நமது சரீரம் ஆரோக்யமாக இருந்துவரவும், நமது வாழ்நாள் நீடித்திருக்கவும் சூரிய வெளிச்சமானது அவசியமென்று புராதன காலத்திய வைத்திய கிரந்தங்களும் முறையிடுகின்றன. மாரிகாலத்தில் விருத்தர்கள் இரட்டிப்பு வயதினராகக் காணப்படுகின்றனரென்றும், கோடைகாலத்தில் அவர்கள் வாலப்பருவத்தினராகத் தோன்றுகின்றனரென்றும் ஹிப்போக்ரடீஸ் சொல்லுகிறார். வெளிச்சத்தின் பிரயோஜனத்தைப்பற்றி டாக்டர் போர்ப்ஸ் வின்ஸ்லோ எழுதியுள்ள நூலில் வெளிச்சமின்றி சக்தியாவது, சரீரக் கட்டாவது இருக்கமுடியாதென்று சொல்லியுள்ளார். ஒரு மனிதன் இருட்டறையிலேயே தனது காலம் முழுவதையும் கழித்துவந்தால் அவனுடைய சரீரசக்தி குறைந்து மனோசக்தியும் மழுங்கிவிடும். வெளிச்சத்தை அனுபவிக்கும் பாக்கியத்தைப் பெறாதவர்கள் அங்கஹீனமடைந்து, புத்தி மழுங்கி, குற்றங்களுக்காளாகி, பிணிவாய்ப்பட்டு, திடீரென்று மரணமடைகின்றனர்.

கிரஹண காலத்தில் சூரிய கிரணத்தின் வீக்ஷண்யம் மிகவும் குறைந்திருக்கிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதன் பலனாக ஒவ்வொரு ஆத்மாவின் சக்தியும் குறைந்து, ஜீரணசக்தியும் அந்தக் காலத்தில் மழுங்கி யிருக்கிறது. ஆகையால் கிரஹண காலத்தில் ஜீரணமாகாத ஆகாரம் சரீரத்தில் தங்கி யிருக்க இடங்கொடுத்தலாகாது. விருத்தர்கள், குழந்தைகள், பலஹீன ஸ்திதியிலுள்ளவர்கள், வியாதியால்

அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள், இவர்களுடைய குடலில் அந்தக்காலத்தில் ஜீரணமாகாத ஆகாரம் தங்கி-யிருந்தால் அது அழுக ஆரம்பித்து, பல வகைப்பட்ட கிருமிகள் உற்பத்தியாகிவிடும். இவ்விதம் அழுகிப்போகும் ஆகாரமானது சரீரத்தில் சம்பந்தித்தால்சரீரத்திற்கு உபாதையை உண்டுபண்ணும். இத்தகைய கோளாறுகள் ஏற்படுமென்பதை நமது முன்னோர்கள் அக்காலத்திலேயே அறிந்திருக்க அவர்கள் எத்தனை தீர்க்க தரிசின முடையவர்களாக இருந்திருக்கவேண்டும்.

கிரஹணகாலத்திற்கு மூன்று மணிநேரம் முன் முதலே நமது குடலில் ஜீரண மாகாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தங்கியிருக்க லாகாதென்று நமது முன்னோர்கள் விதித்திருக்கிறார்கள். ஆகையால் கடைசியாக உட்கொண்ட ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு 5 மணி அவகாசத்தைக்கொடுத்து, கிரஹணத்திற்கு எட்டுமணி நேரம் முன் முதல் ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாகாதென்று ஏற்படுகிறது. அன்றைய தினம் உபவாசமிருக்க வேண்டுமென்று ஹிந்துக்களுக்கு விதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு இதுவே காரணம். தவிரவும், கிரஹண காலத்தில் ஹிந்துக்கள் இருமுறை ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்றும் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதிலும் சமுத்திர ஸ்நானம் விசேஷமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. களைத்துப் போயிருப்பவர்கள் தேறுவதற்கு ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய தவசியம். ஸ்நானம் செய்வதால் சரீரத்தின் சிரமப் பரிகாரமடைகிறது. கர்ப்பிணிகள் கிரஹணத்தைப் பார்க்கலாகாதென்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள அதிகமாக சிரமப்படவேண்டிய அவசியமில்லை. கர்ப்பகாலத்தில் கருப்பையில் சிசுவானது உருப்பெற்று வருகிறது. உணர்ச்சியுள்ள ஸ்திரீகள் கிரஹணத்தை பார்வையிடும் பக்ஷத்தில் கிரஹணவீக்ஷண்யம் அவர்கள் மனதில் பதிந்து அதன் பலனாக கருவிலுள்ள சிசுவானது அங்கஹீனமடைந்துவிடும். நமது முன்னோர்கள் விதித்துள்ள கோட்பாடுகளுக்கு மேலே குறிப்பிட்டுள்ள சுகாதாரக்கொள்கைகளே அடிப்படையான ஆதாரங்களாக இருக்கின்றன.

நமது முன்னோர்கள் சுகாதார தர்மங்களை மதக்கடமைகளாக ஏற்படுத்தி விட்டதால் அவைகளை நாம் அனுஷ்டிக்காமலிருப்பதற்கில்லை. நம்முடைய குடும்பக்கடமைகளை மத தர்மங்களாக நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். அவைகள் சுகாதாரதர்மங்களை அனுசரித்தவைகளாக இருக்கின்றன. சரீர சக்தியிலும், புத்திகோசரத்திலும் உயர்ந்த பலரை உற்பத்தி செய்த இந்நாட்டில் பிறந்த நாம் நமது கடமையை வேண்டுமென்று அலக்ஷியம் செய்ததாலும், சுகாதார தர்மங்கள், இதர சடங்குகள் முதலியவைகளின் உண்மையான நோக்கத்தை அறிந்துகொள்ளாததாலும் அவைகள் மூடபக்தியினால் ஏற்பட்டவைகளென்றோ அல்லது அசாத்தியமானவையென்றோ கருதி அலட்சியம் செய்துவிட்டது மகத்தான துர்ப்பாக்கியமாகும். இவ்வித நிலைமையில் நாம் பலஹீனர்களாகி, வியாதியும், மரணமும் நம்மிடத்தில் ஸ்திரமாகக் குடிகொண்டிருக்கவும், நமது சக்தியும், திறனும் குறைந்து வரவும் நேர்ந்துவிட்டதில் நாம் அதிசயப்படுவதற்கில்லை.

ரயில்வே ஸ்டேஷன்களிலுள்ள இந்தியச் சிற்றுண்டிசாலைகள்.

(டாக்டர் யூ. ராமராவ், எம். எல் ஸி.)

ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில் இந்தியச் சிற்றுண்டிச்சாலைகள் இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியமே. அவைகள் பிரயாணிகளுக்கு மிகுந்த அனுகூலமாக இருக்கின்றன. இவ்விதச் சிற்றுண்டிச்சாலைகளை அதிகாரிகள் ஏற்படுத்தியிருப்பதற்கு ஜனங்கள் நன்றி பாராட்டக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தச் சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் பலவித

அபாயமான குறைகளிருந்து வருகின்றன. இக்குறைகளைச் சீக்கிரத்தில் நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியது அவசியமாகயிருக்கிறது. சென்ற இரண்டுமாதகாலமாக நான் ராஜாங்க சபைத் தேர்தல் விஷயமாய் வடஜில்லாக்களில் சுற்றுப்பிரயாணம் சென்றிருந்த காலத்தில் இந்தச் சிற்றுண்டிச் சாலைகளை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் எனக்கு நேர்ந்தது. அவைகளில் பலசுகாதாரக் கேடான நிலைமையில் வைத்திருக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று நான் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. குண்டக்கல், பெஜவாடா முதலிய சில இடங்களிலுள்ள சிற்றுண்டிச் சாலைகளை பொதுவாக இக்குறையிலிருந்து விலக்கு செய்யலாமாயினும் அவைகளிலும் சிறிது கண்ணோட்டம் செலுத்தவேண்டியதவசியமாக இருக்கிறது. அவைகளில் குறைகளே கிடையாதென்று சொல்லிவிடுவதற்கில்லை. சமைப்பதற்கும் பறிமாறுவதற்கும் உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்கள் சரியாக சுத்திசெய்யப்படுவதில்லை. சரியாத அவைகள் ஈயம் பூசப்படாமலும் வைத்திருக்கப்படுகின்றன. குடிப்பதற்குக் கொடுக்கப்படும் ஜலமானது காய்ச்சி ஆறிய ஜலமாக இருக்கவில்லை. குழாயிலிருந்து நேராக ஜலத்தைப் பிடித்துக் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இவ்விதம் செய்வது வெறுக்கத்தக்கதாகும். இனி ஒரு க்ஷணமும் இவ்விதம் நடந்து வருமாறு விடக்கூடாது. இந்த இடங்களில் தயாரிக்கும் போஜனப் பதார்த்தங்கள் நன்றாகயிருப்பதில்லை. அரிசி மிகவும் மட்டமானதாயும், சரியாய் பாகம் செய்யப்படாமலும் இருக்கிறது. பரிமாறப்படும் நெய் மிகவும் கெட்டதாயிருக்கிறது. அன்னம் பரிமாறப்படும் அறைகளின் தரையானது நன்றாக சுத்தம் செய்யப்படாமலிருக்கிறது. ஆகையால் போஜன அறைக்குள் நான் பாதரக்ஷையில்லாது சென்றபோது என்னுடைய கால்களில் தரையில் உள்ள அழுக்கு ஒட்டிக்கொள்ளும்படி அவ்வளவு கேவலமாக தரையானது அசுத்தமாக இருந்தது. அநேக இடங்களில் ஆகாரத்தைப் பறிமாறும் விஷயத்தில் தகுந்த சிரத்தை காட்டப்படவில்லை. புகைவண்டியானது சிறிது நேரமே சில விடங்களில் நிற்பதினால் பிரயாணிகளுக்குப் போஜனத்தைச் சற்று பரபரப்புடன் பறிமாறினால்தான் அவர்கள் பூரணமாயும், நிதானமாயும் புசிப்பதற்கு முடியும். அப்படிப்பட்ட கவனம் செலுத்தப்படாமையினால் அவர்கள் அவஸரமாகப் போஜனத்தை ஒன்றல்லது இரண்டு கவளங்களாகப் போட்டு விழுங்கி அஜீரணம் முதலிய சில வியாதிகளுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. தித்திப்பான பண்டங்களும், இன்னும் பலவகைகளும் ரயில்வேஸ்டேஷன்களில் விற்பனைக்கென்று வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடங்களானது மூடிவைக்கப்படாமலிருப்பதினால் ஈக்கள் அவைகளில் மொய்த்து பிரயாணிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாக யிருக்கிறது. இவ்விதத் தித்திப்பு பண்டங்களும், மற்ற தின்பண்டங்களும் மூடிய பெட்டிகளில் வைத்திருக்கப்படவேண்டும். காப்பியையும், தேத்தண்ணீரையும் ஒருவர்பருகிய பாத்திரத்தில் மற்றொருவருக்கு அதைக் கொடுக்கு முன் நன்றாக வெந்நீரில் போட்டு சுத்தி செய்யவேண்டும். இவ்விதம் ஒருபொழுதும் செய்வதில்லை. இதனால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வியாதிபரவ இடமுண்டாகிறது. பரிமாறுவதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மனிதர்களும் அசுத்தக் களஞ்சியமாகவும், பார்வைக்கு அருவருப்பை உண்டுபண்ணுபவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

பிரயாணிகளுக்குக் காலாகாலத்தில் போஜனம் கிடைக்க வசதியில்லாமலிருப்பது மற்றொரு பெரிய குறையாக இருக்கிறது.

உதாரணமாக, வால்டேருக்குச் செல்லும் பிரயாணிகளுக்குப் பிற்பகல் ஒன்றரை மணிக்குக் கூடூருக்குப் போய்ச் சேரும்வரையில் ஒன்றும் கிடைப்பதற்கு வழியில்லாமலிருக்கிறது. தொலைதூரம் செல்லும் பிரயாணிகளுக்குக் காலாகாலத்தில் ஆகார பதார்த்தங்கள் கிடைக்கும்படியும் சிற்றுண்டிச்சாலைகளிலிருக்கும் இடங்களுக்குப் புகை வண்டிகள்

அகாலமான நேரத்தில் வராமலிருக்கும்படியும் ரயில் வண்டிகளின் காலஅட்டவணையை மாற்றவேண்டும். பசி மறைந்து களைப்பேற்பட்டபிறகு உண்டு குணமில்லை.

ரயில்வே பிளாட்பாரங்களில் பானத்திற்கு சப்ளை செய்யப்படும் ஜலமானது அசுத்தமானதாயும், காய்ச்சி ஆறவைக்கப்படாததாயும் இருக்கிறது. பாத்திரங்கள் கூட அசுத்தமானவைகளாக விருக்கின்றன. பல பாத்திரங்கள் மெருகு போய் துருப்பிடித்தவைகளாக இருக்கின்றன. பித்தளை அல்லது வெண்கலப்பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்துவது நன்மையைப் பயக்கத்தக்கதாயிருக்கும். ஸ்டேஷன்களில் விற்கப்படும் தின்பண்டங்கள் பழையவையாகவும், பல நாள்களுக்கு முன் தயார் செய்யப்பட்டவைகளாகவு மிருக்கின்றன. அவ்விதம் ஊசிய பதார்த்தங்களை விற்பனை செய்யவிடக் கூடாது.

ரயில்வே அதிகாரிகள் இந்த யோசனைகளை எந்த உத்தேசத்துடன் நான் தெரிவித்திருக்கிறே னென்பதை உணர்ந்து அவைகளைப் பரிகரிக்க உடனே ஏற்பாடு செய்வார்களென்று நம்புகிறேன்.

குழந்தைகளின் தேகக் கூறு.

(ஸ்ரீமான் கே. ஆர். ஆர். சாஸ்திரி, எம் ஏ.)

மாணவர்கள் வைத்திய பரிசோதனை இப்பொழுது பரீக்ஷார்த்த கெடுவைக் கடந்துவிட்டது. அப்போதைக்கப்போது மாணவர்களின் வைத்தியப் பரிசோதனையை நடத்திவைப்பது தற்காலக் கல்விமுறையில் ஓர் முக்கிய அங்கமாகிவிட்டது.

ஸிஸ்டர் அல்லது டிரஸ்லர் இவர்கள் பலசாலிகளின் சுகாதாரத்தைப்பற்றி எழுதியுள்ள நூல்களைமேலெழுந்த வாரியாகப்புரட்டிப் பார்த்தாலும் மாணவர்களில்எத்தனைபேர்கள் இருமல், பற்கோளாறுகள் சரியான ஊட்டமில்லாமை முதலிய பல அல்லல்களால் அவஸ்தைப் படுகிறார்களென்பதை சுலபமாக அறியலாம்.

சில காரணங்கள்.

சாமான்ய மனிதருக்கும் இதற்கு ஆஸ்பதமாகவுள்ள சில காரணங்கள் புலனுகின்றன. அகால நேரங்களில் அதிகவேலை செய்தல், இரவில் வெகுநேரம் விழித்திருத்தல், மண்ணெண்ணெய் விளக்கில் படித்தல், பரீக்ஷைக்கு முந்தின வாரம் வரையில் ஊக்கத்துடன் படிப்பதை நிறுத்திவைத்துக் கொள்ளுதல், சுகவழிகளை அலட்சியம்செய்து மாலை வெளிச்சத்தில் படித்தல், விளையாட்டு நேரத்தில் ஓர் புத்தகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு உட்காருதல் இவைகளெல்லாம் சேர்ந்து பாடசாலை மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவருகின்றன.

சுத்தமான காற்று.

இவைகளுக்குத் தக்கபரிகாரத்தை எடுத்துரைக்கவேண்டிய வைத்திய நிபுணர்களின் கடமையில் ஆக்கிரமிக்க எனக்கு உரிமையில்லாமற் போனாலும், நிதரிசனமாகப் புலப்படும் சில பரிகாரங்களைக் கல்விஅதிகாரி ஹோதாவில் நான் எடுத்துரைப்பது தவறாகாது. அசுத்தமான குடிசைகளும், இருள் நிறைந்தஇடங்களும், அருவருப்பை உண்டாக்கக் கூடிய காம்பவுண்டுகளும் பள்ளிக்கூடத்தைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் குப்பைகளைக் குவித்து வைப்பதும், உடுக்க நல்ல உடையின்றி, ஸத்தான ஆகாரத்தைப் புசிக்க வழியின்றி நடைப்பிணங்களாகப் பாடசாலைகளிலிருக்கும்

குழந்தைகளின் சரீராரோக்கியத்தை வெகுவாக பாதிக்குமென்று கூசாமற் சொல்லலாம். கல்வி அதிகாரிகளுக்குச் சுகாதாரக் குறைவான பள்ளிக்கூடங்களை அங்கீகாரம் செய்யாமலிருக்கக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அதிகாரத்தை அவர்கள் உறுதியுடனும், எச்சரிக்கையுடனும் பிரயோகிக்க வேண்டியது அவசியமாக யிருக்கிறது. திருப்திகரமான செல்வநிலையிலுள்ள சில போர்டு எலிமெண்டரி பாடசாலைகளில், பத்தில் எழுபள்ளிக்கூடங்களுக்கு நேர்த்தியான காம்பவுண்டு இல்லாமலே இருக்கிறது. பாடசாலை காம்பவுண்டானது கக்கூஸாக உபயோகப்படுவதற்கு ஏற்பட்டிருக்க வில்லை யென்பதை நானே பறையறைவிப்பதன் மூலமாக ஜனங்களுக்கு விளம்பரப்படுத்த நேர்ந்திருக்கிறது. விஸ்தாரமான காம்பவுண்டுகளை ஏற்படுத்துவதாலும், பாடசாலை காம்பவுண்டுகளை சுத்தமாக வைத்திருக்கும் விஷயத்தில் பஞ்சாயத்தார் ஒத்துழைப்பதாலும், பள்ளிக்கூடத் தோட்டத்தை பரிசோதனை உத்தியோகஸ்தர் வரும் வேளைகளில் மாத்திரம் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளாமல் எவ்வேளையிலும் சுத்தமாய் பள்ளிக்கூட உபாத்தியாயர்கள் வைத்துக் கொள்ளுவதாலும் நமது வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான சுத்தமான காற்றை மாணவர்கள் பெறுவதற்கு வழி செய்யலாம்.

பானத்திற்குச் சுத்தமான ஜலம்.

சில கிராமங்களில் நல்ல கிணறுகள் இல்லாமலிருப்பது சர்வ சாதாரணமா யிருக்கிறது. தேவையான இடங்களில் கவர்ன்மெண்டார் கிணறுகளைத் தோண்ட எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் முயற்சிக்கு நாம் வந்தனமளிக்க வேண்டும். இயற்கைக் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்காகடத்தும் போராட்டத்தில் கிராம வாசிகளின் மனமார்ந்த ஒத்துழைப்பு இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

(ஓடி விளையாடும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.)

சேலம் ஜில்லாவைச் சேர்ந்த சில தாலூக்காக்களில் மலேரியா ஜுரம் வியாபித்திருப்பதற்கு அவ்விடங்களில் கிடைக்கும் குடி தண்ணீரானது கேவலமானதாக இருப்பதே காரணமாயிருக்கிறது. திடீரென்று பகல் 9-மணிக்கு பள்ளிக்கூடத்திலிருக்கும்போது மாணவர்களுக்கு ஜுரம் காணுவதைக் காண்பது மனதை உடைக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. மாணவர்களின் விகாரமான பார்வையும், அவர்களை இன்னும் கேவலமாகத் தோன்றச் செய்யும் அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களும், போதிய ஆகாரமில்லாத உபாத்தியாயரின் துக்க மூகத்தோற்றமும்—இவைகளெல்லாம் சேலம் ஜில்லாவைச் சேர்ந்த துர்கதி வாய்ந்த ஊத்தங்கரை தாலூக்காவின் பரிதபிக்கத் தக்க சின்னங்களாக இருக்கின்றன.

திரந்த வெளியில் வியாயாமங்கள்.

கிண்டர் கார்டன் பயிற்சி முறை ஏற்பட்ட பிறகுபஸ்கிகள், தண்டால்கள்முதலியபுராதன

தேன்னிந்திய வியாயாமங்கள் குறைந்து வருகின்றன. புதிய பயிற்சி முறைகளை அப்பியசித்துக்கொள்ளாத பழைய உபாத்தியாயர்கள் தங்களுடைய புராதன பயிற்சி முறைகளைக் கற்பிக்க தைரியமற்றவர்களாய் இரண்டுங் கெட்ட நிலைமைக்கு வந்திருக்கின்றனர். அநேக உதவிபெறும் பள்ளிக்கூடங்களில் எவ்விதத் தேகப் பயிற்சியுமில்லாமலேயே இருந்துவருகின்றது. கோலாட்டங்களும், கும்மிகளும் சரியாகப் போதிக்கப் பட்டு வருவதில்லை. ஓர் விதப் பயிற்சியையே செய்விக்க வேண்டுமென்று எவ்வித நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படுத்தலாகாது. அதனால் எவ்வித தேகப் பயிற்சியுமே இல்லாமற்போய்விடுகிறது.

முடிவுரை.

மிகுந்த அனுதாபத்துடன் கூடிய கல்வி மாரீகள் பரிசோதனையினாலும் இத்தகையக் குறைகள் நிவர்த்தியாகிவிட்ட கிராமவாசிகளின் ஒத்துழைப் பில்லாததினாலேயே கிராமாந்திரங்களில் கல்வி வியாபகமடையாமலிருந்தது. இவ்வித ஒத்துழைப்பானது பள்ளிக் கூடத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள நிலங்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதிலும் நல்ல குடிக்கும் தண்ணீரைப் பெறுவதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்வதிலும் தேகப் பயிற்சிக்கு வேண்டிய சாதகங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதிலும் அவசியமாக இருக்கிறது. தேகப் பயிற்சியினாலும், மனப்பயிற்சியினாலுமே தேக வலிமை ஏற்படுகிறதென்று மேல் நாட்டார் நிரூபித்துக் காட்டி யிருக்கும் காலத்தில் நாம் வசித்துவருகிறோம். ஸ்திரீகளிலும் சாண்டோக்கள் இருப்பதாகக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. சுகவாழ்விற்கு அவசியமான கோட்பாடுகளை பள்ளிக்கூடப் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துரைக்காம லிருந்தாலும், அல்லது அரைகுறையாகப் போதித்தாலும், பிற்கால இந்திய மக்கள் சரீரத்திடனுடனிருப்பார்க ளென்று நம்பிக்கை வைப்பதற்குச் சிறிதும் இடமில்லை.

சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்லுதல்.

[டாக்டர் ஏ. சி. ட்ரூட்]

சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமாக வேண்டிய சாதனங்களில் இளைப்பாறுதல் ஒன்றாகும். எந்தக் காலத்திலும் குழந்தைகளைச் சீக்கிரம் தூங்க வைப்பது கஷ்டமான காரியமாகும். அதிலும் கோடைக்காலங்களிலும், மாலை நேரங்களிலும் இவ்விதம் செய்வது கஷ்டமான கார்யம். ஆனால் பெற்றோர்கள் இவ்விஷயத்தில் கண்டிப்பா யிருக்க வேண்டும். ஆரம்பப் பள்ளிகளுச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு தினமானம் 10 அல்லது 12 மணி நேர நித்திரையாவது வேண்டும். 10 முதல் 14-வயதுக் குட்பட்ட சிறுவர், சிறுமிகளுக்குக் குறைந்தது பத்து மணி நேரம் நித்திரை வேண்டும். காலையில் 7-மணிக்கு எழுந்திருக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால் சிறுவர்கள் மாலை 7-மணிக்கும் பெரியோர்கள் 8-மணிக்கும் நித்திரைக்குச் செல்லவேண்டும். பெற்றோர்கள் இக் கணக்கை எப்பொழுதும் மனதில் வைத்துக் கொண்டு இந்த ஏற்பாட்டிற்கு எவ்வித தடங்கலும் உண்டாகாமல் அவர்களை விளையாட வொட்டாமலும், சினிமாக்களுக்கும், நாடகக் கொட்டகைகளுக்கும் போகவொட்டாமலும், சிநேகிதர்களின் வரவைத் தடுத்தும் வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இந்த நற்பழக்கம் பால்யம் முதலே ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும்.

தூக்கத்திற்கு அவசியமான சாதனங்கள்.

நித்திரை செய்யும் அறையானது எவ்விதச் சத்தமுமற்றதாயும், நல்லகாற்றோட்டமுள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும். ஜன்னல்களில் திரைகளைத் தொங்கவிட்டு காற்றினால் ஜன்னல் கதவுகள் மோதிக்கொள்ளாதபடி தகுந்த பாதுகாப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும். சாத்தியமானால் குழந்தைகளின் படுக்கை அறைகள் தெருச் சந்தடி காதில் விழவொட்டாமலிருக்கும்படி வீட்டின் பின்புறத்திலிருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

அதிகாலையில் எழுவதின் விசேஷம்.

இரண்டுவிதக் காரணங்களை உத்தேசித்து அதிகாலையில் எழும் பழக்கத்தை அப்பியசித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(1) ஏனெனில் காலை சூரியனின் கிரணங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையாயிருப்பதால் காலைப் போஜனத்திற்கு முன் அவைகள் விளையாடுவது மிகுந்த நன்மையைப் பயக்கும். பிற்பகல் சூரியனின் கிரணங்களுக்கு முற்பகல் சூரியனின் கிரணங்களுக்குள்ள உத்தீபனசக்தி கிடையாது.

(2) அதிகாலையி லெழுந்து காலைப் போஜனத்திற்கு முன் சிறிது விளையாட்டியிருந்தால் பசி உண்டாகிறது. வயிறு நிறைய ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதால் அன்றைப்பொழுது நல்ல அஸ்திவாரத்துடன் ஆரம்பமாகிறது. மலப்பிரவர்த்தி காலத்திற்கும் முதற் போஜனத்தை உட்கொள்ளுங்காலத்திற்கும் இடையில் போதிய அவகாச மிருக்கவேண்டும். இந்தக் காரியங்களில் அவசரப்பட்டால் அல்லல்கள் விளையும்.

அகாலங்களில் நித்திரை செய்யப் போகும் பழக்கத்தினாலேயே மாணவர்களுடைய ஹிருதயம் பலஹீனமடைந்து, அவர்களுடைய ஆயுள் காலமுழுவதும் துர்ப்பலர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். பலஹீன ஹிருதயமுள்ள குழந்தைகள் அல்லது நெடுநேரம் கழித்து நித்திரைக்குச் செல்லும் வழக்கத்தையுடையவர்கள் பூரண குணமடையாவிடினும் காலாகாலத்தில் நித்திரைக்குச் செல்லுவதால் விசேஷ அனுகூலத்தை அடையலாம்.

இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்லுவதுடன் அதிகாலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருக்கும் வழக்கத்தை அனுசரித்து வந்தால் இந்தப் பழமொழியின் விசேஷம் புலப்படும்:—குட் ஹெல்த்.

நித்திரை.

[மிஸஸ் பானி ஏ. டோக்ளாஸ்]

நித்திரை குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை ஒவ்வொரு தாயும் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறாளா வென்பது சந்தேகம் தான். திடசரீரமும் ஆரோக்கியமு முள்ள குழந்தையைப் பார்த்தவுடன் அக்குழந்தை நன்றாகவும், அதிக நேரமும் தூங்கும் குழந்தை யென்பதை சுலபமாக அறிந்து கொண்டுவிடலாம். உங்களுடைய குழந்தைகள் நன்றாக நித்திரை செய்யவேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்பினால் ஆரம்பம் முதலே அந்தவழக்கத்தை அப்பியசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தைகள் நன்றாய் நித்திரை செய்யாவிடில் அதற்கு என்ன காரண மென்பதைக் கண்டறியவேண்டும். குழந்தைகள் புசிக்கும் ஆகாரம் அவைகளுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருப்பதே அதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கும். முதல் வயதிற்குள்ளேயே சரியாகக் குழந்தைகளுக்கு நித்திரை பிடிக்காமலிருந்து, குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்கள் பால் கொடுத்து வளர்த்துவரின், தாய்மாரின் ஆகாரம் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லையென்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் எவ்வளவு இன்பகரமான வஸ்துக்களென்பதும் அவைகள் நன்றாய் நித்திரைசெய்வது எவ்வளவு இன்பகரமானதென்பதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

உங்களுக்கு அப்பம், ஊறுகாய், பன்றி மாமிசம் இவைகளின்மேல் விருப்பமிருந்தாலும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்துவரும் காலத்திலேனும் இவைகளை விலக்கிவைக்கக் கூடாதா? குழந்தை உங்கள் சொற்களைக் கேட்காமலும் நித்திரை செய்யாமலும் கால்களை உதைத்துக்கொண்டும் உங்களை வெறித்துப்பார்த்தால் நீங்கள் உடனே "நான் என்ன பிசகு செய்துவிட்டேன்" என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் எவ்விஷயத்தில் தவறாய் நடந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முயலாவிடில் ஓர் தாதியையாகிலும் கேட்டு அறிந்துகொள்ளவேண்டும். நித்திரை சரியாக வராததற்கு மற்றொரு காரணம் என்னவெனில் அகால நேரத்தில் நித்திரைக்குச் செல்வதேயாகும். குழந்தைகள் எல்லா விஷயத்திலும் காலக்கிரமத்தை அநுசரிக்கவேண்டுமென்பது உங்களுக்கு நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயமே. பக்ஷிகள், கோழிக்குஞ்சுகள் முதலிய மற்றெல்லா இயற்கை ஜந்துக்களைப்போலவும், குழந்தைகளும் அதிகாலையில் நித்திரையினின்றும் எழுந்திருக்கும்; நீங்கள் அதற்குத் தயாராயிருக்க வேண்டும். அதனுடன் காலையில் எழுந்திருந்துவிட்டால் சிறிதுநேரம் முதுகின்மேல் படுத்துக்கொண்டு விளையாடிக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதை பால்யம் முதலே குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிப் பழக்கப்படுத்தவேண்டும். குழந்தைகள் தாராளமாய் உதைத்துக்கொண்டு விளையாடுவதற்கு அதனுடைய ஆடையை தளர்த்திவிடவேண்டும்.

குழந்தைகளின் காலை ஸ்நானம் முடிந்து ஆகாரம் உட்கொண்ட பிறகு நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

நித்திரை செய்யக் குழந்தைக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்.

குழந்தை நன்றாகத் தூங்காவிடினும், சிறிது தூக்கக் கண்ணாகவாகிலும் இருக்கும். நீங்கள் புத்திசாலிகளாக விருந்தால் குழந்தையைப் படுக்கையிலும் கால நிலைமை நன்றாயிருக்குமாகில் திறந்த வெளியிலும் விட்டு, இரண்டு மணிநேரமாகிலும் நித்திரை செய்ய விடவேண்டும். நீங்கள் தூங்கப்பண்ணும் வழக்கத்தை அனுஷ்டிக்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறேன். குழந்தைகள் மிகவும் புத்திசாலித்தனமுள்ள சிறு வஸ்துக்கள். நித்திரை செய்யவேண்டியது அவைகளின் கடமையென்றும், அவைகள் நித்திரை செய்தே தீரவேண்டுமென்று நீங்கள் நன்கறிந்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களென்றும் அவைகளுக்குத் தெரியும்படி செய்துவிட்டால் நாளடைவில் குழந்தைகள் அதைப் பின்பற்றி எவ்விதத்தொந்திரவும் உங்களுக்குக் கொடுக்காமல் நித்திரை போய்விடும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் இடங்கொடுத்து தூங்க வைக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் உங்களுக்கு அல்லல்தான். நான் என் முதல் குழந்தை விஷயத்தில் மூடத்தனமாய்த் தூங்கவைத்தல் முதலிய மூடகாரியங்களைச் செய்துவந்தேன். அவனுக்குப் பதினைந்து மாதமாகும்போது என்னுடைய சகோதரி ஒரு நேர்த்தியான குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு என்னுடன் சில நாள் தங்கியிருக்கவந்தாள். அவள் அக்குழந்தையை சும்மாப் படுக்கையில் விட்டுவிட்டு வந்துவிட்டாள். குழந்தையும் பம்பரம் போல் தூங்கிவிட்டது. என் குழந்தைக்கும் அவ்விதப்பழக்கத்தை உண்டுபண்ண முயன்றேன். பத்து நாட்கள் வரை குழந்தையை விழித்திருக்கும்போதே படுக்கையில் விட்டு வந்தேன். அப்பொழுது அது போட்டக் கூச்சல் வீடே விழுந்துவிடும் போலிருந்தது. பிறகு அதுவே பிடிவாதம் பலிக்காதென்று கண்டு அன்று முதல் ஆட்டுக்குட்டியைப்போல் எவ்விதத்தொந்திரவும் இன்றி நித்திரை செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டது.

குழந்தைகள் இருட்டில் நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளை சீக்கிரம் படுக்கையில் விட்டும், ஆகாரம் உட்கொண்டு நித்திரைக் கண்ணாயிருக்கும்போது படுக்கவிட்டும், ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கக் கூடிய இருட்டிலேயே விட்டு வைத்தும் வருகிறீர்களென்று நான் நம்புகிறேன். குழந்தைகள் எப்பொழுதும் இருட்டான இடத்திலேயே

நித்திரை செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்வது அவர்கள் கண்களுக்கும் நரம்புகளுக்கும் நன்மையளிக்கும். தங்கள் குழந்தைகளினருகில் விளக்கை வைத்துவைக்கும் வழக்கத்தையுடைய தாய்மார்கள் அநேகரைப்பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஒருக்கால் அவர்கள் எப்பொழுதும் விளக்கை வைத்துக்கொண்டே நித்திரை செய்யப்பழக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கலாம்.

இக்காலத்தில் ஜனங்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுவது நரம்புக்கோளாறுகளினாலும், திருஷ்டி தோஷத்தினாலுமே. இருட்டைக்கண்டு பலர் அஞ்சுவதே இவைகளுக்கு முக்கிய காரணமென்று நான் நினைக்கிறேன்.

உண்மையில் இராக்காலமே ரம்மியமான நேரம். வேலைகளை விட்டு, அயர்ந்து நித்திரை செய்யும் நேரமும் அதுவே. இருள் வந்தவுடனே எல்லா மிருகங்களையும், பக்ஷிகளையும், சில புஷ்பங்களையும், ஆண்டவன் நித்திரைக்குச் செல்லச் செய்கிறான். குழந்தைகள் பக்ஷிகளையும், பூக்களையும் ஒத்தவை. அவைகளுக்கு இருள் தேவையாயிருக்கிறது. அவைகள் கண் விழிக்கும்போது விளக்கு எரிந்துகொண்டிருப்பதைப் பார்ப்பதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். உடனே அவைகளுக்கு ஏதாகிலும் தீனியில் ஆசை உண்டாகும். அவைகள் விரும்புவதைக் கொடுத்தாலொழிய அவைகள் அழுகையை நிறுத்துவதில்லை. அப்படியில்லாமல் அவைகள் கண் விழிக்கும்போது எவ்விதச்சந்தடியுமில்லாமல் இருட்டாயிருந்தால் அவைகள் தங்களுக்குள்ளேயே "இன்னும் எழுந்து ஆகாரம் உட்கொள்ளக்காலம் வரவில்லை போலிருக்கிறது. மறுபடி கண்களை மூடிக்கொண்டு நித்திரை செய்வோம்’ என்று சொல்லிக்கொள்ளும். நேர்மையான வழியில் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகள் அப்படித்தான் செய்யும்.

பெரிய குழந்தைகள்.

சிறு குழந்தைகளைப்பற்றி இதுவரை சொன்னது போதுமென்று நான் நினைக்கிறேன். குழந்தைகளைப்பற்றி உங்களுக்கு அநேக விஷயங்கள் தெரியுமென்பது என்னுடைய அபிப்பிராயம். இப்பொழுது நடக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளைப்பற்றிப்பிரஸ்தாபிப்போம். நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும் பெரிய குழந்தைகளே யென்பதையும், அவர்களையும் குழந்தைகளைப்போலவே பாவிக்க வேண்டுமென்பதையும் தாய்மார்கள் மறந்துவிடுவது சகஜமாயிருக்கிறது. குழந்தைகள் நடக்கவும், பேசவும் ஆரம்பித்துவிட்டனவென்று நினைத்து எல்லாவிதத்தாறுமாறான காரியங்களையும் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றனர். அவைகளுக்கு தேத்தண்ணீரையும் இராப்போஜனத்தையும் கொடுக்கவும், காக்ஷிகளைப் பார்க்க அழைத்துச் செல்லவும், மற்றும் சில மதிகெட்ட காரியங்களைச் செய்யவும் ஆரம்பித்துவிடுகின்றனர். நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும் குழந்தைகளே யென்பதை நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறிய குழந்தைகளைப் போலவே அவைகளுக்கும் சாதாரண ஆகாரமும், காலக்கிரமந்தவறாத நித்திரையும், அவசியம். சீக்கிரம் நித்திரைக்குச்செல்லும்பழக்கமும் ஏற்படவேண்டும். நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்த ஒவ்வொரு குழந்தையும் இருபத்தினான்குமணி நேரத்தில் பன்னிரண்டுமணி நேரமாகிலும் நித்திரை செய்தல் வேண்டும். மத்தியான வேளையில் நித்திரை அவைகளுக்கு அத்யாவசியமானது. அவைகளுக்கு அந்நேரத்தில் நித்திரை வராவிடில் சும்மாவாகிலும் 'படுக்கவைத்திருந்தால்தான் அந்நேரத்தில் நித்திரை செய்யவேண்டியது தங்கள் கடமையென்று அவைகளுக்குப் புலப்படும். குழலதப் பருவத்தில் போதிய நித்திரையைச் செய்யாமலிருந்தவர்களே பள்ளிக்கூடத்தில் மட்டிகளாகவும், புத்தி கூர்மையில்லாதவர்களுமாயிருப்பார்கள். பள்ளிக்கூட வைத்தியர்களே இதைக் கண்டுபிடித்து நமக்குச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். நம்முடைய உடம்பில் மூளையே முக்கியமான பாகம். குழந்தைகளும், நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும், நுட்பமான சுறுசுறுப்புவாய்ந்த மூளைகளை உடைத்தாயிருப்பதால் அவைகளை அதிகமாகஉபயோகிக்குமாறு அவர்களை ஒருக்காலும் விடலாகாது. ஆகையால் அவர்கள் நித்திரை செய்ய விடுங்கள்.

அவர்களுடைய நுட்பமான மனதும் அமைதியுடன் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளட்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் பள்ளிக்கூடவேளை வரும்போது அவர்கள் சந்தோஷமாகவும், கற்றுக்கொள்ள மனமுடையவர்களாகவுமாவார்கள்.

குழந்தைகள் வீட்டில் தான் குதூஹலத்துடன் இருக்கும்.

உங்கள் குழந்தைகளை நன்றாய் அலங்கரித்து வீடுவிடாகக் கொண்டுபோய் காட்டிவருவது உங்களுக்கு உற்சாகமான காரியமாகயிருக்கும். ஆனால் அப்படிச் செய்வது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கும். காலாகாலத்தில் ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவிட்டுத் தோட்டங்களில் அவர்களை விளையாடவிட்டால்தான் அவர்களுக்கு அதிக சந்தோஷமேற்படுகின்றது. நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும் குழந்தைகளானகையால் அவர்களும் விளக்கில்லாதஇடத்தில் சீக்கிரமாக நித்திரைக்குச்செல்லவேண்டும். அவர்களை ஒருபோதும் தூங்கப்பண்ணலாகாது. பல கணிகளைத் திறந்து வைத்து நன்றாகக் குழந்தைகள் தூங்கும்படி செய்யவேண்டும்.

"நல்லது, நான் குழந்தைகளைவிட்டுவிட்டு எப்பொழுதாகிலும் சாயங்கால வேளைகளில் வெளியில் செல்லக் கூடாதா?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அதற்கு நீங்கள் உங்கள் புருடர்களை வீட்டிலிருந்து குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளும்படி ஏற்பாடுசெய்துவிட்டு, நீங்கள் வெளியில் போக அனுமதி பெறவேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளைப் படுக்கையில் விட்டவுடன் நித்திரை செய்யுமாறு அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்திருப்பீர்களாகில் அவர்களால் ஒருவருக்கும் எவ்விதத் தொந்திரவும் இராது. உங்கள் புருடர்களும் எவ்விதத் தொந்திரவுமின்றி சாயங்கால வேளைகளை வர்த்தமானப்பத்திரிகைகளைப் படிப்பதில் கழிக்கலாம். இப்படிச் செய்வது அவர்களுக்கும் நன்மையைப் பயக்குமென்றே நான் நம்புகிறேன்.

சந்தடியில்லாமையின் விசேஷம்.

இக்காலத்தில் நாம் ஓய்வற்றவர்களாகயிருக்கிறோமென்று நான் உண்மையாய் நினைக்கிறேன். நாம் பரபரப்பால் ஓடி ஆடிக்கொண்டிருக்க விரும்புகிறோம். நம்முடைய குழந்தைகளுக்கும் ஓய்வில்லாமலிருக்கக் கற்றுக் கொடுக்கிறோம். நாம் நம்முடைய குழந்தைகளை நன்றாக நித்திரை செய்யவும், காலக்கிரமந்தவறாமலிருக்கவும், சந்தடியில்லாமல் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருக்கவும் பழக்கிவந்தால் இவ்வுலகிற்கு எவ்வளவோ நன்மையைச் செய்தவர்களாக ஆவோம்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்காமலிருந்தால் அவர்கள் நன்றாக நித்திரை செய்வார்கள். கோகோ, அல்லது பால் இவைகளில் எதையாவது ஒன்றை உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியுமாகில் அவைகளைவிடக் குழந்தைகளுக்குஇராக்காலங்களில் தகுந்த பானங்கள் வேறு இடையா. உங்களுக்குக் கஞ்சி காய்ச்சத் தெரியுமா? குழந்தைகளின் நித்திரைக்கு இதுவே முக்கியமான வஸ்துவாகும். ஒரு பெரிய கோட்டையில் ஒரு டீஸ்பூன் ஓட்மாவை போட்டுக் கரைத்தால் போதுமானது. அதன்மேல் அரைகோப்பைக் கொதிக்கும் ஜலத்தைவிட்டு அரைமணி நேரம் சும்மா வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு சர்க்கரை சேர்த்து, காய்ச்சிய பாலைச் சிறிதுவிட்டுக் கலக்கவேண்டும். இது இனிப்பாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், குழந்தைகளினால் மிகவும் விரும்பத்தக்க வஸ்துவாகவும் இருக்கும்.

புகையிலையினால் விளையும் தீங்குகள்.

[டாக்டர் மாட் ஆலன்]

இது குழந்தைகளின் காலமாகயிருக்கிறது. நம்முடைய பிற்கால நடவடிக்கைகளுக்கு நம் குழந்தைப் பருவமே காரணமாகயிருக்கிறதென்று சொல்லப்படுகின்றது. இது எவ்வளவு உண்மையாக இருக்கிறது. நம்முடைய தேச ஜனங்கள் எவ்வாறிருக்கவேண்டுமென்று நாம் விரும்புகிறோமோ அந்த முறையில் இன்றே குழந்தைகளைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் முறையைக் கல்வியின் ஓர் அங்கமாகச் சேர்க்காவிடில் அவ்விதப்படிப்பினால் எவ்வித் பிரயோஜனமும் உண்டாகாது. மூன்று மாதங்களுக்கு முன் கிறிஸ்தவ வாலிபனொருவன் காசநோயினால் என்னுடைய வைத்தியசாலையில் இறந்தான். படிப்பில் நிபுணனென்று இரண்டு வருடகாலமாக அவன் தங்கப் பதக்கப் பரிசுகளைப் பெற்றிருந்தான். இதனால் அவனுக்கு என்ன நன்மை உண்டாயிற்று? குறைந்தபடிப்பும், நிறைந்த தேகவலிமையும் அவனுக்கு நன்மையாயிருந்திருக்கும். ஒரு மாதம் கழித்த பிறகு பி. ஏ. வகுப்பில் படிக்கும் மற்றொரு கிறிஸ்தவ வாலிபன் அதே காசநோயினால் அவதிப்படுவதாக நான் கேள்விப்பட்டேன். இத்தேசத்தில் இந்த நோயும், இன்னும் பலதடுக்கக்கூடிய வியாதிகளும் சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகின்றன. இந்தியாதேசமானது தக்கவழியைக் கண்டு பிடித்து, குழந்தைகளின் சுக ஜனனத்திற்கும், பராமரிப்புக்கும் தேவையான விஷயங்களைக் கண்டு பிடித்திருப்பதைப்பார்க்க நாங்கள் சந்தோஷப்படுகிறோம். இந்த உத்தேசத்தைக்கொண்டே 'குழந்தைகளின் வாரம்' என்பது ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. பள்ளிக்கூட மாணவர்களின் தேக ஆரோக்கியத்தை ஜாக்கிரதையுடன் கவனிக்கவேண்டிய காலம் வந்திருக்கிறது. கிறிஸ்தவ ஜாதியார்கள் திடகாத்திரசரீரிகளாகவும், நேர்த்தியான தேகக்கூறுடையவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். கிறிஸ்தவ ஜாதியைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் அதிகமாய் சிறு பிராயத்தில் இறப்பதில்லை. அவர்களுடைய தாய்மார்கள் அவர்களுடைய பராமரிப்பிற்குத் தேவையான விஷயங்களை அறிந்துக் கொண்டிருப்பதினாலும், அவர்களுக்கு நன்றாய் ஆடைகளை உடுத்தியும், ஜாக்கிரதையுடன் ஆகாரம் கொடுத்தும் வருவதினாலுமே மரணவிகிதம் அவர்களுக்குள் குறைவாக இருக்கிறது. ஆனால் இக்குழந்தைகள் யௌவன தசையையடையும்போது தசைநார்களே யில்லாமல் குழிவான மார்பையடைகின்றன. இந்திய கிறிஸ்தவர்களுக்குச் சிறிது படிக்கத்தெரிய ஆரம்பித்த உடனேயே வேலை செய்வது அவர்கள் அந்தஸ்திற்குக் குறைவென்று அவர்கள் நினைப்பதே இதற்குக் காரணமென்று சொல்லலாம். இப்பொழுது நான் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் வாலிபர்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் பலவித வஸ்துக்களில் ஒன்றாகிய "சிகரெட்" என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி சிறிதுசொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

முதலில் புகையிலையினால் வைத்திய சாஸ்திரத்தின்படி மானிட தேகத்திற்கு விளையும் கேடுகளை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். இதைப்பற்றி நான் சொல்லப்போகும் விஷயங்கள் என்னுடைய சொந்த அபிப்பிராயமல்ல. இவ்விஷயத்தை நன்கு ஆராய்ச்சி செய்த வைத்திய நிபுணர்களுடைய அபிப்பிராயத்தையே நான் தெரிவிக்கிறேன்.

புகையிலை "மயக்கவஸ்து" என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, அதை உபயோகப்படுத்துபவர்களின் தேகவலிமையைப்போக்குகிறதென்றும், அதிகமாக உபயோகித்தால் உணர்ச்சியைக்கெடுத்து மயக்கத்தை விளைவித்து விடுகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. நம்முடைய தேகத்திலுள்ள உறுப்புக்களெல்லாம் தங்கள் வேலைகளை நிதானமாகச் செய்கின்றன. சாராயம், புகையிலை, கஞ்சா, அபினி, முதலிய வஸ்துக்கள் மயக்கத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள். புகையிலையில் 100-க்கு இரண்டுமுதல் எட்டுபாகங்கள்

வரையில் ஓர்வித விஷவஸ்து சேர்ந்திருக்கிறது. மருந்துகளைப்பற்றி எழுதியுள்ள பிரமாணிகமான புத்தகங்களைப் பார்ப்போமாகில் இவ்விஷ வஸ்துவானது நரம்பு அறைகளைப்பாதிக்கும் வஸ்துக்களில் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறதை அறியலாம். உண்மையில் அது நமக்குத் தெரிந்த நரம்புகளைக் கெடுக்கும் விஷவஸ்துக்களுக்குள் மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. இந்த விஷமருந்து சரீரச் சோர்வை யுண்டுபண்ணுவதுடன் கடைசியில் பாரிசவாயுவை உண்டுபண்ணிவிடுகிறது. ஹிருதயத்தையும், சுவாஸப்பையையும் சேர்ந்த நரம்புகளே முக்கியமாக பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆழ்ந்து ஸ்வாசிப்பது போய் மெலெழுந்தவாரியாகவே ஸ்வாசிக்க நேரிடுகிறது. ஹிருதயத்தின் சக்தி தணிந்து, அதிகமாக அது அடித்துக் கொள்ளுவதுடன் சில வேளைகளில் குலைப்பதை நோயும் உண்டாகின்றது. அஜீரணம், ஈரற்குலை சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்தமின்மை, கண் திருஷ்டிக் குறைவு, குருட்டுத்தனம், தொண்டை வியாதி, மனச்சோர்வு, ஞாபகக்குறைவு முதலிய வியாதிகளைப் புகையிலை உண்டு பண்ணுகிறது.

புகைச் சுருட்டுக் குடியாதவனின் சுவாஸப்பையானது புகைச்சுருட்டுகுடிப்பவனின் சுவாஸப்பையைக் காட்டிலும் ஐந்துகன அங்குலக் காற்றை அதிகமாக அடக்கிக்கொள்ளுமென்று யேல் சர்வகலாசாலை டைரக்டரான டாக்டர் லீவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். சுருட்டுக்குடிக்காதவன், அதைக் குடிப்பவனைக் காட்டிலும் இளையவனாகவும், அதனால் குட்டையாகவுமிருக்க வேண்டியவனாக இருந்தபோதிலும் சுருட்டுக் குடிப்பவனைக்காட்டிலும் குடியாதவனின் சாராசரி உயரம் மூன்றிலொரு அங்குலம் அதிகமாகவே யிருப்பதாக அவர் சொல்லுகிறார். "புகையிலை குழந்தைகளுக்கே தணிக்க முடியாத கெடுதியை யுண்டுபண்ணுகிறது" என்று இங்கிலாந்துசர்வ இலாகாக் கமிஷன் முடிவிற்கு வந்திருக்கிறது. சரீர,மனோ வளர்ச்சிக்கும் புகையிலை தடையாக யிருக்கிறதென்று வைத்தியர்களும், உபாத்தியாயர்களும், சிறுவர்களிடம் பழகினவர்களும், உறுதிச் சொல்லுகிறார்கள்.

கவனித்துப் பார்த்தால் பைத்தியம் பிடிப்பதற்கு சிகெரேட் குடித்தல் ஒருகாரணமென்று தெரிகிறது. அமெரிக்கா ஐக்கிய தேசங்களிலுள்ள 70,000-பைத்தியக்காரருள் 15,000-பைத்தியக்காரர்கள் புகையிலையாலேயே பைத்தியம் பிடித்தவர்களென்று சொல்லப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு வருடமும் ஐக்கிய தேசங்களில் 20,000-மனிதர்களை சிகரெட் கொல்லுகின்றதென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

சிகெரெட்டிலுள்ள விஷ வஸ்துவைத் தனியாய் எடுத்து பிசின்போல் செய்து ஒரு தவளையின் உடம்பில் செலுத்தினால் உடனே அது மரணத்தை உண்டுபண்ணும். பூனையின் உடலில் செலுத்தினால் இழுப்பையுண்டாக்கி, பதினைந்து நிமிஷத்தில் மரணத்தை யுண்டுபண்ணும். ஒரு குழாய் நிறைந்த புகையிலையை ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்கவைத்து, மச்சங்கள் நிறைந்த ஓர் ஜாடியில் ஊற்றினால், இருபத்தைந்து நிமிஷ நேரத்தில் எல்லா மீன்களையும் அது கொன்றுவிடுகிறது.

வித்வத்திறமையைப்பற்றி அநேக ருசிகரமான ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. சிகரேட் குடிக்கும் 2,336-சிறுவர்களுடைய விருத்தாந்தங்களை மாக்கீவர் ஆராய்ந்து பார்த்ததில் ஆறு பேர்களே படிப்பில் முதன்மையா யிருந்தனரென்றும், பத்து பேர்கள் நடுத்தரமாயிருந்தனரென்றும், மற்றெல்லோரும் அற்பப்படிப்பினர்களா யிருந்தனரென்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

பாண்டித்தியத்தில் சிகெரேட் குடிக்கும் மனிதனுக்கும், குடிக்காத மனிதனுக்குமுள்ள வித்யாசத்தைப் பார்க்கும் பொருட்டு டாக்டர் லீவர், யேல் கலாசாலையைச் சேர்ந்த

மாணவர்களுடைய விருத்தாந்தங்களை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் முதன்மையாக இருந்துவந்தவர்களில் நூற்றுக்கு ஐவரே சிகெரெட் குடிப்பவர்களென்று தெரியவந்திருக்கிறது. இதனால் ஆனர்ஸ் வகுப்பிற்கு நூற்றுக்கு தொண்ணூற்றைந்துமாணவர்கள் சிகெரேட்டுக் குடிக்காத நூற்றுக்கு நாற்பது மாணவர்களிலிருந்தே தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறார்களென்றுதெரியவருகிறது. சிகெரெட்டுக் குடிப்பது ஒருவனுடைய பாண்டியத்தியத்திற்கும், மன வீரியத்திற்கும் பெருந்தடையாக இருக்கிறதென்று சொல்லுவதில் சந்தேகமில்லை. மிச்சிகன் கலாசாலை, வடமேற்கு யேல் கலாசாலை முதலியவைகளில் ஆராய்ச்சி செய்து இந்த விஷயத்தை நிரூபித்துக்காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. ஹார்வார்ட்டில் சென்ற 50-வருஷங்களில் புகையிலையை உபயோகித்து வந்த ஒரு சிறுவனாகிலும் தன் வகுப்பில் முதன்மையாக இருந்ததில்லையாம்.

யுனைடட்ஸ்டேட்ஸிலுள்ளஎல்லாப் பெரிய ரயில்வே கம்பெனிகளும், வியாபார ஸ்தலங்களும், இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளும், பாங்கிகளும், சிகரெட் குடிக்கும் மனிதர்களை வேலையில் வைத்துக் கொள்ளுவதில்லை. பெரியகடைகளில் சிகரேட் குடிப்பவர்களுக்கு வேலை கொடுப்பதில்லை. யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸிலுள்ள மாலுமிப் பள்ளிக்கூடத்தில் புகையிலையை உபயோகப்படுத்தும் சிறுவர்களைச்சேர்த்துக்கொள்ளுவதில்லை. மிச்சிகனைச் சேர்ந்த டெட்ராயிட் என்னுமிடத்தில் அறுபத்தி ஒன்பது வியாபாரிகள் ஒன்று சேர்ந்து சிகரெட்டுக் குடிப்பவரை வேலைக் கமர்த்திக்கொள்ளலாகாதென்ற முடிவுக்கு வந்திருக்கின்றனர். மார்ஷல்பீல்டுமார்கன், ரயிட் டயர் கம்பெனி முதலிய வியாபார ஸதலங்களின் தலைவர்கள் தங்களுடைய வேலையாட்கள் சிகரெட்டுக் குடிக்காமல் தடுக்கின்றனர். மோட்டார் தொழிலில் பிரக்யாதிவாய்ந்த மிஸ்டர் போர்டும் சிகரெட்டுக் குடிக்கும் வழக்கத்தைக் கண்டிக்கிறார். இதற்குத் தகுந்த காரணமிருக்கவேண்டும். வியாபாரத் தொழிலிலுள்ள அவ்வளவு சிறப்புவாய்ந்த மனிதர்கள் காரணமில்லாமல் சிகரெட்டுக் குடிக்கும் வழக்கத்தைக் கண்டித்துப் பேச அவர்கள் அவ்வளவு பைத்தியக்காரர்களல்ல. அது மனிதர்களை சிரத்தையற்றவர்களாகவும், சோம்பேரிகளாகவும், பொறுப்பற்றவர்களாகவும், அயோக்கியர்களாகவும் செய்கிறதென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். சிகரெட்டுக் குடிக்க விரும்புவோர் இவர்களுடைய அபிப்பிராயத்திலிருந்தேனும் நற்புத்தியை அடைவார்களாக.

பால்யக் குற்றவாளிகளை விசாரிக்கும் ஜட்ஜுகள் என்ன சொல்லுகின்றனர்? தங்களுக்கும், தங்களுடைய பெற்றோர்களுக்கும் அவமானத்தை உண்டுபண்ணிக்கொண்ட ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களுடைய வியவகாரங்களைத் தாங்கள் பரிசீலனை செய்யநேர்ந்ததென்றும், கொடிய சிகரெட்டுக் குடிக்கும் பழக்கத்தைவிட வேறெதுவும் இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்ததில்லையென்றும் கனம் பென் லிண்ட்ஸே சொல்லுகிறார். "சிகரெட்டுகள் நமது பையன்களைக்கெடுத்து, அவர்களுடையஉயிருக்குஉலைவைத்து, அவர்களுடைய மூளையை மழுக்கி, கொடிய குற்றங்களைச் செய்யும்படி தூண்டுகிறது. என் முன் ஆஜர் செய்யப்பட்ட மாணவர்களில் 100-க்கு 95-பேர்கள் சிகரெட்டுக் குடிப்பவர்களாயிருந்தனர்" என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

மற்றும் பல சிரேஷ்டர்களும் சிகரெட்டுக் குடிக்கும் வழக்கத்தை அழுத்தமாகக் கண்டித்திருக்கின்றனர்.

'சிகரெட்டுக் குடிக்கும் மாணவர்கள் பூச்சி விழுந்த ஆப்பில் பழத்தைப் போன்றிருக்கின்றனரென்றும், அவர்கள் அற்பாயுளுடையவர்களாகி விடுகின்றனரென்றும்' ஸ்டான்போர்டு சர்வ கலாசாலையின் தலைவரான டாக்டர் ஜார்டன் சொல்லுகிறார்.

"சுருட்டுக் குடிக்காத ஒரு குடிகாரனைக் காட்டுங்கள்; நான் ஒரு வெள்ளைக் காக்கை

யைக் காட்டுகிறேனென்று" மிஸ்டர் ஹொரேஸ் க்ரீலி சொல்லுகிறார்.

'சிகரேட்டைக் கையில் வைத்திருக்கும் மாணவனை பார்ப்பதைக் காட்டிலும் ஒரு கைத்துப்பாக்கியைக் கையில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மாணவனைக் காண விரும்புகிறேன்' என்று எடிஸன் சொல்லுகிறார்.

'ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவர் உன்னத பதவியை அடைய முடியாதென்று' ஐக்கிய தேசங்களின் பிரதான நியாயஸ்தலத்தின் ஜட்ஜு ஜஸ்டிஸ் பிரூவர் சொல்லுகிறார்.

பைத்தியம் பிடித்தவனை எவ்வளவு சீக்கிரமாக இஞ்சின்கீழ் வைத்து நசுக்கிவிடத் தமக்கு விருப்பமிருக்குமோ அவ்விதமே ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவனையும் இஞ்சின் கீழே வைத்து நசுக்கிவிடத் தமக்கு விருப்பமென்று ரயில்வே நிர்வாகத்தில் பிரபலஸ்தரான மிஸ்டர் ஹாரிமன் சொல்லுகிறார்.

நான் ஒரு வக்கீல் ஹோதாவில் என்னுடைய கட்சியை வாதித்திருக்கிறேன். சிகரெட்டுக் குடிப்பதால் விளையுங் கேடுகளை மெய்ப்பிப்பதற்காகப் பல ருஜுக்களை ஆஜர் செய்திருக்கிறேன். வைத்தியத் தொழிலிலும், வியாபாரத்திலும், நியாயஸ்தலத்திலும், கலாசாலைகளிலும் பிரதானமாகவுள்ள சிலருடைய அபிப்பிராயங்களையும் தொகுத்துக் கூறியிருக்கிறேன்.

இனி தீர்ப்புக் கூறவேண்டிய பொறுப்பு உங்களுடையது. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? ஸிகரெட்டானது நமது இந்திய மக்கள் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய வஸ்துவா? சரீர, மனோவன்மைக்கு அது ஏற்றதா? நகர்ப்புரங்களில் வசிக்கும் கிறிஸ்தவர்களே அதிகமாக ஸிகரெட்டுகளை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். ஸிகரெட்டுக் குடிக்காத யுவர்கள் அபூர்வ புருஷர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். அது யாருடைய தவறு?

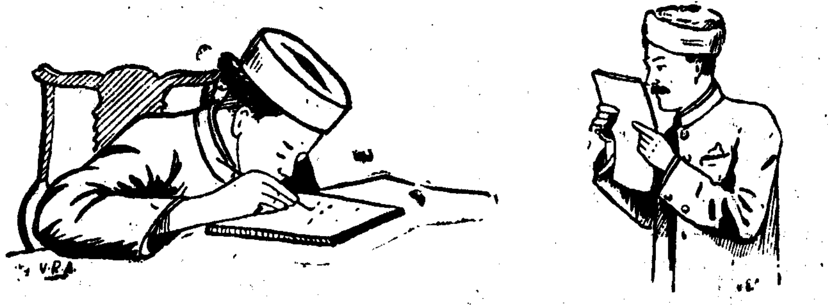
மற்றொரு அம்சத்தையும் கவனிக்கவேண்டும். மாதம் 15-முதல் 30-ரூபாய் வரையில் வருமானமுள்ள ஒரு இந்தியர் தம்முடைய குழந்தைகளுடைய வயிற்றில் அடித்து, அவர்களை நடைப்பிணங்களாக்காமல் ஸிகரெட்டுக் குடிக்க சாத்தியப்படுமா? முடியாது. தனவந்தர்கள் பணத்திமிறினால் ஸிகரெட்டை வாங்கிக் குடித்து, மற்றோருக்கும் கெட்ட வழிகாட்டலாமா?—இந்தியன் டெம்பரன்ஸ் லீக் பிரசுரம்.

குழந்தைகளின் கண் திருஷ்டி.

எல்லாத் தேசங்களின் புள்ளிவிவரங்களையும் ஆராய்ந்து பார்க்குமிடத்தில் அநேகமாகப் பலருக்கு வாலப்பருவத்திலேயே கண் பார்வை மழுங்கியிருக்கிறதென்றும், பரிகரித்துவிடக் கூடிய காரணங்களாலேயே அந்தக்கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும் தெரிகிறதென்று ஒரு நிருபர் மான்செஸ்டர் கார்டியன் பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

எழுதுதல், படித்தல், சித்திரம் வரைதல் முதலிய கண்களுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேலைகளைச் செய்வோர் வேலையைச் சிறிது மாற்றிக்கொண்டு கண்களுக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கவேண்டும்.

தவிரவும், நவீன நாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்டுவிட்ட செயற்கை வெளிச்சங்களே பெரும்பாலும் கண் திருஷ்டிக் குறைவுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றனவென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். அதிக வெளிச்சமும், காந்தியும், நுட்பமான கண் நரம்புகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கின்றன. ஆகையால்



சிறுவர்களும், யுவர்களும் மறைப்பில்லாத பிரகாச வெளிச்சங்களின் கீழ் வேலை செய்ய அனுமதிக்கக்கூடாது.

பல வருஷங்களாக உபயோகத்திலிருந்து வரும் தொங்குகிற மின்சார விளக்குகளால் அதிக அபாய மேற்படுகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இவ்வெளிச்சமானது உற்பத்திசெய்யப்பட்ட காலத்தில் இந்த விளக்குகள் அதிகக் காந்தியில்லாதவைகளாகச் செய்யப்பட்டிருந்தன. அதனால் அவைகளை உபயோகிப்பது அபாயகரமாக இல்லாமலிருந்தது. வரவர மின்சார விளக்குகளை அதிகப் பிரகாசமுடையவைகளாகச் செய்யும் முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, ஆரம்பத்தில் இருந்த காந்திக்குப் பத்துமடங்கு காந்தியுள்ள விளக்குகள் இப்பொழுது உபயோகப்படுத்தப்பட்டுவருகின்றன. இத்தகைய விளக்குகளைத் தவறான நிலைமையில் வைத்து, மறைப்பையும் ஏற்படுத்தாமலிருந்தால் கண்பார்வைக்கு மலினமேற்படும்.

குழந்தைகள் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து விளையாடுகையில் கண்களை உருட்டிப்பார்க்கும் வழக்கமானது கண் நரம்புகளுக்கு வலுவைக் கொடுத்து, ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி, நரம்புகளைச் சமனப்படுத்துகிறது என்று அந்த நிருபர் சொல்லுகிறார்.

மனோவிகாரங்களால் வியாதிகள் உண்டாதல்.

மானிடவர்க்கத்தினுடைய வாழ்வில் பலவகைப்பட்ட மனோவிகாரங்கள் அதிகச் செல்வாக்குடையவைகளாக இருக்கின்றனவென்பது தெரிந்த விஷயம். அதனால் ஏற்படும் பலனை சரீரமானது தனது கடமையைச் செய்வதில் ஏற்படும் மாறுபாட்டிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். மனோவிகாரங்கள் சரீரத்தினுடைய உறுப்புகளில் மாறுபாட்டை உண்டுபண்ணுகிறதென்று பூதக்கண்ணாடியின் மூலமாக அறியலாமென்பதை நிரையிலும், மாட்டும் நிதரிசனமாக ரூபித்திருக்கின்றனர்.

மனோவிகாரமானது களைப்பை உண்டுபண்ணுகிறது. அது சரீரத்தில் அதிர்ச்சியையும் உண்டு பண்ணலாம். மொத்தமாகக் கூறுமிடத்து, மனோவிகாரங்களின் பலனாக சரீரத்தின் வேலைகள் தவக்கப்பட்டு, அஜீரணம் முதலிய கோளாறுகள் ஏற்படலாம். அவ்விதம் மனோவிகாரங்கள் அடிக்கடி ஏற்பட்டுவரின் காச நோய் முதலிய கொடிய வியாதிகள் உண்டாகிவிடும். இந்த லௌகீக உலகில் வியாதிகள் எத்தகைய காரணங்களால் உண்டாகின்றனவென்பதை ஜனங்கள் மறந்துவிடுகின்றனர். மனோவிகாரங்களால் சரீரத்

தில் உத்வேகமேற்பட்டு, முகம் விம்மி, கண்கள் கொதிப்பெடுத்து, ஹிருதயம் துடித்து, உஷ்ணக்கிரமும் சற்று உயரலாம். சில நண்பர்களுடன் சம்பாஷணை செய்வதினால் உற்சாகமுண்டாகி, சற்று சமனமேற்படலாம். மற்றும் சிலர் உங்கள் மீது தோஷங்கள் கூறி, அகந்தை வார்த்தை சொல்லி அதிகக் கெந்தலை உண்டுபண்ணிவிடலாம். அத்தகையோருடன் சல்லாபம் வைத்துக்கொள்ளுவது அனர்த்தமாக முடியும். வியாயாமங்களும், உல்லாசங்களும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் சூதாட்டமானது உத்வேகத்தை அதிகப்படுத்தி, வியாதிகளுக்கு விதை விதைத்துவிடலாம், தற்கால நகர வாழ்க்கையானது அதிக மனோவிகாரங்களுக்கு இடங்கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதனால் அவரவர்களுடைய உடற் கூறுக்கும், ஊட்டத்திற்கும் தகுந்த பலாபலன்கள் ஏற்படுகின்றன. நகரங்களில் வாசம் செய்வோர் தரித்திரம், கவலை, பயம், நம்பிக்கை முதலிய பலவகைப்பட்ட அவஸ்தைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். மனோவிகாரங்களும் சேர்ந்தால் அவர்களுடைய சரீர சக்தி இன்னும் குறைந்து, வேலை செய்வதற்குள்ள சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. அதனால் வேலையின் அளவு குறைவதால் சம்பளமும் குறைகின்றது. அதன் பலனாக இன்னும் ஏழ்மை நிலைமையை அவர்கள் அடைகின்றனர். — கல்கத்தா மெடிக்கல் ஜர்னல்.

வியாதியினால் விளையும் அனுகூலம்.

நமக்கு ஏற்படும் வியாதிகளால் நமக்கு நல்ல புத்தி உதயமாக இடமேற்படுகிறதென்று சரீரக்கூறு சாஸ்திரத்தில் பிரக்யாதி யடைந்த பர்னார்டு மக்பேடன் என்பவர் சொல்லுகிறார். அவருடைய அபிப்பிராயத்தைக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

வெள்ளம் வருமுன் அணைகோலுவது உசிதமென்று சொல்லப்படுகிறது. சரீர சுத்தி முறைகளை முன் ஜாக்கிரதையாக அனுஷ்டித்தால் பிறகு கொடியதாக மாறக்கூடிய பல வியாதிகளைத் தடுத்துக்கொள்ளலாமென்பது வாஸ்தவமே.

வியாதி வருவது ஆண்டவனுடைய திருவுள மென்றும், நமது சரீரத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு ஆண்டவனே ஜவாப்தாரியென்றும் சிலர் வைத்திருக்கும் மூடநம்பிக்கை அறவே ஒழிய வேண்டும்.

விதையொன்று விதைத்தால் சுரையொன்று முளைக்குமா? தினை தினை உங்களுடைய சரீரத்தில் அசுத்தம் அதிகமாகச் சேரக்கூடிய விதமாக உங்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள் இருந்துவரின் சரீரத்தைச் சுத்தி செய்துகொள்ளவேண்டிய காலம் வந்தே தீரும்.

பிற வஸ்துக்களை நமது சரீரம் சகித்துக் கொள்ளுவதற்கும் ஒரு எல்லையுண்டு. உங்களுக்கு சோம்பல் மிகுந்து, வேலையில் நாட்டம் திருப்பாவிடின் சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்தித்திருக்கிறதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உயிர்ப்பிராணிகள் போன்று உற்சாகத்துடன் உங்களுடைய வேலைகளைச் செய்து வருவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் உங்களுடைய ரத்தத்தில்இருந்து வரவில்லை. அக்காலத்தில் சாமான்யமான காரியத்தைச் செய்வதும் சிரமமாக இருக்கும்.

அக்காலத்தில் உங்களுக்குப் பசி இராது. அதை உணர்ந்து சிலர் வயிற்றை வாடப் போடுவார்கள். ஆகார வேளை வந்துவிட்டதே என்று அவர்கள் அவஸ்தைப் படமாட்டார்கள், பசி எடுக்கும் வரையில் அவர்கள் ஆகாரத்தை நாடமாட்டார்கள்.

ஆனால் பெரும்பாலோர் பசி இல்லாதது அபாயத்திற்கு அறிகுறியெனக் கருதி, பசியை உண்டு பண்ணுவதற்கு மருந்து

கொடுக்கும்படி வைத்தியர்களைக் கேட்கின்றனர். பசி இல்லாமலிருப்பதை ஒரு எச்சரிக்கையாகக் கருதி, தகுந்தபடி நடந்துகொள்ளாமலிருந்தால்தான் அது அபாயமாகமாறும். பசி இல்லாமலிருக்கையில் நீங்கள் ஆகாரத்தை வயிற்றில் திணித்தால் எரிகிற கொள்ளியை ஏறத்தள்ளுவதுபோலாகி குடலில் அதிக மஷ்டுக்கள் சேர இடமுண்டாகும்.

ஊனில்லாத ஆகாரங்கள்.

நீங்கள் அதிகப்படியாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாம்; அல்லது உங்களுடைய சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் அதிகமாகக் கலந்திராத ஆகாரத்தை நீங்கள் உட்கொள்ளலாம். உங்களுடைய ஆகாரமானது மிருதுவானதாக இருக்கலாம்; அதனால் அதை நீங்கள்மென்று தின்னாமல் அப்படியே விழுங்கி விடலாம்.

நமது ஆகாரத்தைக் கடித்துச் சாப்பிடுவதற்காகவே பற்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் ஆலைகளும், வேறு வழிகளில் பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்கும் முறைகளும் அனுஷ்டானத்திற்கு வந்த பிறகு பற்களுக்கு அவசிய மில்லாது போய்விட்டது. இதனாலேயே பலவிதப் பல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. பல் வைத்தியர்களின் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. மிருதுவான ஆகாரத்தை நாம் புசிப்பதாலேயே அவர்களுக்கு அதிக கிராக்கி ஏற்பட்டிருக்கின்றது. பற்களுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதற்கு அவசியமான நரம்பு வளர்ச்சிப் பொருள்கள் குறைவாக இருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பதனாலும் அது ஏற்படலாம். பற்களைச் சரியாக வைத்திருக்க வேண்டுமானால் அவைகளுக்குத் தகுந்த வேலை கொடுக்கவேண்டும்.

பலமாகக் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும் கடினமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நாம் சாப்பிட்டு வருவோமாயின் தற்கால நிலைமையில் பற்களின் சம்ரக்ஷணத்திற்காக அனுஷ்டிக்க வேண்டியிருக்கும் பலவிதப் பரிகார முறைகளுக்கு அவசியமிராது.

இயற்கை ஆகாரங்களான பதார்த்தங்களை அப்படியே கடித்துச் சாப்பிடுவதினால் பற்களுக்குச் சரியான வேலை ஏற்படுவதுடன், அவைகள் சுத்தப்படுகின்றன. மேலும், பல் லீறுகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஜலத்தை வெளிப்படுத்தி, பற்களைச் சுத்தம் செய்துவிடுகிறது.

வியாதி வருமுன் வியாதி ஏற்படுமென்று ஜோஷ்யம் செய்துகொள்ளக் கூடிய சக்தியைப் பெற்றிருப்பது விசேஷமானது. அதனால் பலவித உபத்திரவங்களிலிருந்தும், அசௌகரியங்களிலிருந்தும் நாம் தப்புகிறோம். பிறருடைய தயவை எதிர்பார்த்திருக்க வேண்டிய அவசியமுமில்லாமற் போகிறது. பிணிவாய்ப்பட்டுப் படுத்துக் கிடக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் நமது வேலைகளை வழக்கம்போல் செய்துவரும் சக்தியுடையவர்களாயிருக்கிறோம். வியாதிச் சின்னங்கள் தோன்றினால் பட்டினிகிடந்து விடுவதே பரம உத்தமமான ஔஷதமாகும்.

காலையில் எழுந்ததும் பசி இல்லாவிடில் ஆகாரத்தைத் திணித்து, இரைப்பையை இம்சிக்காதீர்கள். இரைப்பையானது நமக்கு எச்சரிக்கை செய்யும் முக்கிய கருவியாக இருக்கிறது. உங்களுக்கு எப்பொழுது ஆகாரம் தேவையென்று அதற்குத் தெரியும். ஆகாரம் பிடிக்காதென்று அது எச்சரிக்கை செய்தும் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடலாகாது. ஆகாரம் வேண்டியிருக்காவிடில், அக்காலத்தில் சாப்பிடுவது உங்களுடைய ஆப்த நண்பரான இரைப்பைக்குப் பெரிய பாதகத்தைச் செய்வதாகுமென்பதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும்.

ஆகாரம் வேண்டியிருந்தால் உங்களுடைய இரைப்பை அதை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராயிருக்கிறதென்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு ஆகாரத்தில் நாட்டமிருக்கிறதோ அவ்வளவு அதை ஜீரணப்படுத்தும் சக்தி இரைப்பைக்கு இருக்கிறதென்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். ஆகாரத்தை இன்பத்துடன் புசித்தால்தான் ஜீரண ரஸமும் தானாகப் பெருகிவந்து ஆகாரத்தை ஜீரணப்படுத்தும். போதியவளவு ஜீரண ரஸம் ஊற்

பத்தியாகிக் கொண்டிருந்தால் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகிவிடும்.

தேக சக்தி குறையாமலிருக்க வேண்டுமே யென்பதற்காக போஜன வேளை வந்துவிட்டதேயென்று நினைத்து அக்கடனைக் கழிப்பதாயின், அதனால் உங்களுக்கு பலஹீனத்தையே உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவீர்கள். அவ்வித நிலைமையில் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்விக்க இரைப்பையானது சக்தியுடையதாக இருக்கிறதில்லை. அக்காலத்தில் புசிக்கும் ஆகாரமானது இரைப்பையில் ஒரு மூட்டை போல் குவிந்து கிடந்து, பலவித உபாதைகளை உண்டுபண்ணும். அந்தக்காலத்தில் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு சொட்டு ரத்தத்திலும் அசுத்தங்கலந்திருக்கும். அதனால் மந்த உணர்ச்சியும், ஊக்கக் குறைவும் ஏற்படும்.

பசி இல்லாத காலத்தில் புசிப்பதினாலும், அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிப்பதினாலும் இந்தச் சின்னங்கள் தோன்றும்.

ஆகையால் வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் பசி யெடுக்கும் வரை காத்திருக்கவேண்டும். ஆகாரத்தில் நாட்டமிருந்தாலொழிய அதை உட்கொள்ளக் கூடாது.

சில சமயங்களில் நாம் உபயோகிக்கும் ஆகார வகைகளினாலும் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். நாம் ஸத்தில்லாத நன்றாகத் தீட்டின அரிசி முதலியவைகளை உபயோகிப்பதால் கோளாறுண்டாகும். பல ஜனங்கள் இந்தக் குற்றத்தைச் செய்துவருகின்றனர். நமது சரீரத்திலுள்ள கழிவு கால்வாய்களைச் சுத்தப்படுத்தக் கூடிய பதார்த்தங்கள் நமது சரீரத்திற்கு அவசியமாக இருக்கின்றன.

பலவகைப்பட்ட கறிகாய்களை உபயோகிப்பது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைத்தரும். தோட்டத்திலிருந்து பறித்துவந்ததும் கறிகாய்களைப் புசித்தால்சரீரத்திற்குக்குணத்தைக்கொடுக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் அவைகளிலிருப்பதால் விசேஷ அனுகூலமுண்டாகும். உருளைக் கிழங்கு, அவரைக்காய், பட்டாணிக்காய், முட்டைக்கோஸு, தக்காளிக்காய் முதலியவைகளை தாராளமாக உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடுகையில் அதை வேகவைத்து, தோலுடன் சாப்பிட வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஸ்திரீகள் செய்யும் தவறு.

உருளைக்கிழங்கு முதலிய கறி பதார்த்தங்களை வேகவைக்கும் ஜலத்தை வடிக்கட்டிவிடும் துர்ப்பழக்கம் நமது ஸ்திரீகளிடமிருந்து வருகிறது. இவ்விதம் செய்வதால் அந்தக் கறி பதார்த்தத்தின் வாசனையில் பெரும்பாகம் போய்விடுவதுடன், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் வடிக்கட்டி விடப்படும் ஜலத்தால் கரைந்து வெளிப்பட்டு விடுகின்றன. ஆகையால் கறி பதார்த்தங்களை வேகவைக்கையில் அதிலுள்ள ஜலமானது சுண்டிப்போய்விடும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தப் பதார்த்தத்தை வேகவைப்பதற்கு அவசியமான ஜலத்தையே வைத்து சுண்டவைத்துவிடவேண்டும்.

நாம் மேலே சொன்ன யோசனைகளை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுவதெனின் கறிப் பதார்த்தங்களை ஜலத்தில் வேகவைப்பதால் கெடுதலில்லையாயினும், ஆவியில் வைத்து வேகவைத்தால் ஸத்துப்பொருள்கள் விலகாமலே இருந்துவரும்.

பலவகைப்பட்ட பழங்களைக் கலந்து சாப்பிடுவது விசேஷ அனுகூலத்தைத்தரும். கோடைகாலத்திலேனும் அவைகளை அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

வியாதியானது மொத்தத்தில் சரீரத்திற்கு குணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியதுதான். சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு வியாதி அனுகூலமாயிருக்கிறது. சுக வாழ்க்கை தர்மங்களைச் சரியாக அனுஷ்டிக்காததால் சரீர நிலைமையில் ஏற்படும் மாறுதல்களே வியாதியின் சின்னங்களாகும். அப்பொழுது வியாதி வெளிப்படுகின்றது. அதனால் இரப்பைக்குக் கட்டாயமாக ஓய்வு ஏற்படுகிறது. ஆகாரத்தைத் திணித்து இரைப்பையை நிரப்புதல்

நின்றுவிடுகிறது. இரைப்பைக்கு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள சந்தர்ப்பம் வாய்க்கிறது. அப்பொழுது சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்திவிடலாம். அவ்விதமின்றி சரீரத்திலேயே அசுத்தங்கள் சேர்ந்துவரின் முடிவில் மரணம் சம்பவிக்கும்.

ஆகவே, வியாதி வந்துவிடின் சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்ய வாய்த்த சந்தர்ப்பமாகவே அதைக் கருதவேண்டும். பல சமயங்களில் வியாதி வருவதினால் உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள இடமேற்படுகின்றது. சில விலக்குகளுமிருக்கலாம். ஆனால் அவைகள் அபூர்வம். வியாதிக்கு சரியானபடி சிகிச்சை செய்யின், அதனுடைய நிலைமையை நன்குணர்ந்து, சரீரத்திலிருந்து அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்குத் தகுந்த மார்க்கங்களை அனுஷ்டிப்பின், சீக்கிரத்தில் குணமேற்பட்டுவிடுகிறது. ஆனால் வியாதிச் சின்னங்களை பலவித ஔஷதிகளினால் வேறு வழிகளில் திருப்பிவிடின் வியாதியினால் கெடுதல் உண்டாகி, உயிருக்கே அபாயம் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் வியாதி ஏற்படுவது இயற்கையென்றும், அதை சொஸ்தப்படுத்திவிடக் கூடுமென்றும் நாம் உணர்ந்து, இயற்கை தர்மங்களை அனுஷ்டிப்பின், அபாயம் ஏற்படாது.

எனினும், புத்திசாலிகள் வியாதி வருவதற்கு முன் அது வர இருப்பதை அறிந்து கொள்ளவேண்டும். தூரதிருஷ்டியுடன் அதை அறிந்து தகுந்த பரிகாரங்களைச் செய்து கொள்ளின் வியாதியினால் அதிக சங்கடத்தை வருவித்துக்கொள்ளாமலிருக்கலாம்:--ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

கொசுவை ஒழிக்க உபாயம்.

கொசுக்களை எவ்விதம் ஒழிக்கலாமென்பதை வெகு காலமாக ஆராய்ச்சி செய்து வந்த ஸ்பெயின் தேசத்து சாஸ்திர நிபுணரொருவர் சாராஹிஸ்பிகா என்னும் பூண்டுள்ள ஜலத்தில் கொசுக்கள் தங்கியிருப்பதில்லை யென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இதைப் பரீக்ஷை செய்வதற்காக ஜலத்தில் பல பருவக் கொசுக்களையும், இந்தப்பூண்டையும் அவர் போட்டுப்பார்த்தார். அவைகள் வளுக்கவேயில்லை. இரண்டும் ஒரே இடத்தில் சேர்ந்து வசிக்க முடியாதென்பதை அவர் அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டறிந்திருக்கிறார். கொசுக்களை ஒழிக்கும் இயக்கத்திற்கு இப்பூண்டு விசேஷ ஆதரவையளிக்குமென்று நம்பப்படுகிறது:—மாண்ட்ரீல் பார்மகியூடிக் ஜர்னல்.

ஈக்களின் பழக்க வழக்கங்கள்.

எல்லாப் பூச்சிகளையும் போன்றே ஈயும் முட்டையாக இருந்து, குஞ்சு பொரித்து, வளருகின்றது. முட்டைகள் குஞ்சுபொரிப்பதற்கு உஷ்ணமான இடம் அவசியமாதால் மனிதர்கள் அல்லது மிருகங்களுடைய மலத்தில் ஈக்கள் முட்டையிடுகின்றன. தவிரவும், இந்தக் கிருமிகளுக்கு ஜீரணக் கருவிகள் இல்லாததால் ஆகாரத்திற்கு வேறொருவரால் ஏற்கெனவே ஜீரணப்படுத்தப்பட்ட ஆகாரம் தேவையாக இருக்கிறது. முட்டையாக இருக்கும் ஸ்திதியில் அவைகள் மலத்தில் [illegible] முதல் 8 நாட்கள் வரை பதுங்கியிருந்து, பிறகு குஞ்சாக மாறுகின்றன. இந்தக் காலத்தில் உருவம் ஏற்படுகிறது. குஞ்சுபொரித்த நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு மெதுவாக அது தங்கியிருக்கும் மலத்தைப் பொத்துக்கொண்டு வெளிப்படுகிறது. சுயேச்சைபெறுவதற்காக ஆறு அடி மண்ணையும் பெத்துக்கொண்டு ஈக்கள் வெளிவருவது வழக்கமாதலால் இது அவைகளுக்கு சிரமமான காரியமானது. வெளியில் வந்ததும் அவைகளுக்குப் பசி அதிகமாக இருக்கிறது. அதனால் உடனே ஆகாரத்தைத் தேடிக்கொண்டு அவைகள் புறப்படுகின்றன. முக்கியமாக புரோடீடும், கார்போஹைடிரேட்டும் அவைகளுக்கு முக்கியமாக வேண்டி

யிருக்கின்றது. முதலாவது சாமானுக்கு ஏற்கெனவே ஜீரணமான பொருள்களுக்காக அவை மலத்தை நாடுகின்றன. பின் சொன்ன வஸ்துவுக்காக மனிதர்களுடைய ஆகாரத்தை அவைகள் நாடுகின்றன. இவ்விதமாக எருக்குழிக்கும், கக்கூஸுக்கும், சமையலறைக்குமாக அவைகள் ஊடாடுகின்றன. அவைகள் ஆறு வாரகாலமே ஜீவித்திருக்கின்றன.

ஆனால் அவைகளின் உடற்கூறு, அங்கக்கூறு இவைகளை நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டால்தான் அசுத்தங்களைக் கொண்டுவந்து சேர்ப்பதற்கும், மனிதர்களுக்குப் பலவித ரோகங்களை உண்டுபண்ணுவதற்கும், அவைகளுக்குள்ள சக்தியை அறிந்து கொள்ளலாம். தலையில் நீளமான ஒரு குழாயிருக்கிறது. அதன்வழியாக ஆகாரத்தை அது சக்குகிறது. சர்க்கரை முதலிய தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை அது விழுங்கவேண்டியிருக்கையில் அதைக் கரைத்து விழுங்குவதற்காக முதலில் வாயூறலை அதில் துப்புகிறது. அவ்விதம் செய்துகொண்டிருக்கையில் யாரேனும் அதை வெருட்டி விட்டால் வாயூறலை அப்பதார்த்தத்தில் துப்பிவிட்டுப் போய்விடுகிறது. இதுதான் அதனுடைய செய்கையில் ஆட்சேபகரமானதென்று நினைத்துவிடவேண்டாம். அது உட்கார்ந்திருக்கையில் அதன் வாயிலிருந்து வழியும் வஸ்துவானது அதன் தலைப்பருமன் அது தங்கியிருந்த இடத்தில் தேங்கியிருப்பதைக் காணலாம். தவிரவும், 5 நிமிஷங்களுக்கொரு முறை அதனுடைய மலத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது. ஒரு மணி நேரத்தில் எத்தனை ஈக்கள் இவ்விதம் செய்யக்கூடுமென்பதை ஆராய்ந்து பார்க்கின் எவ்வித அசுத்தங்களை ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் அவைகள் கொண்டுவந்து சேர்க்க முடியுமென்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஈக்களால் பரவும் வியாதிகள்.

இம்மட்டா? இவ்விதம் கெடுக்கப்பட்ட ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நாம் புசிப்பதே நமக்கு மனக்கலக்கத்தை விளைக்கப் போதுமானது. ஆனால் இவைகளால் வியாதிகள் நம்மீது தொத்தக்கூடியதையும் கவனித்தல் வேண்டும். ஈக்கள் நக்கும் ஒரு திவலையில் லட்சக்கணக்கான கிருமிகள் இருக்கும். அவைகள் ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகளாக இருக்கலாம். மேலும் ஈக்களுடைய கால்களாலும் வியாதிகள் தொத்தக்கூடும். அவைகளில் மயிர்கள் மூடியிருப்பதால் அந்தக் கிருமிகள் தொத்திக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு காலிலும் இரண்டு நகங்களிருக்கின்றன. தவிரவும் இரண்டு நேர்த்தியான அட்டைகளும் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய பிசின் தடவினாற்போலிருக்கிறது. அதனால் தான் அவைகள் சுவர்களிலும், மற்ற இடங்களிலும் சுலபமாக உட்காரமுடிகிறது. நட்பமான சாமான்களை ஒட்டவைத்துக் கொள்ளுவதற்கு இதைவிட வேறென்ன வசதிவேண்டும். ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகள் 23 தினங்கள்வரை ஈக்களின் கால்களில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். க்ஷய ரோகிகள் வசிக்கும் அறைகளில் உண்டாகும் ஈக்களுடைய கால்களில் க்ஷய ரோகக்கிருமிகளும் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும். குழந்தைகளுக்குவயிற்றுப் போக்கும் ஈக்களாலேயே உண்டாகின்றன. சுத்தமான வீடுகளில் ஈக்கள் உண்டாவதால் பாதகமில்லையென்று நினைத்துவிடலாகாது. மைல்கணக்காக அவைகள் பறந்து செல்லக்கூடும். அவைகளின் உற்பத்திக்குள்ள வசதிக்கோ அளவில்லை. 10 தினங்களுக்கொருமுறை பெண் ஈயானது 150 முட்டைகளிடுகின்றது. ஆகவே ஒரு ஈயானது தனது வாழ் நாளுக்குள் 500, 600 முட்டைகளிடலாம். ஆகவே ஒரு பருவத்தில் எத்தனை ஈக்கள் உற்பத்தியாகக் கூடுமென்று கணக்கிட்டுச்சொல்ல சாத்தியமில்லை. மாரிகலத்தில் உற்பத்தி குறைகிறது. குளிர்காலத்தில் அவைகள் ஜீவித்திருக்க முடியாது. ஆனால் உஷ்ணமான சமையலறைகளிலும், மாட்டுக் கொட்டகைகளிலும் அவைகள் பிழைத்திருக்கக் கூடும். ஆகவே அவைகள் தங்கியிருக்கக்கூடாத இடங்களில் அவைகள் வருஷம் முழுவதும் தங்கியிருந்து பல வியாதிகளைப் பிறருக்குப் பரப்பி வருகின்றன.

சில முன்ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகள்.

ஈக்களுக்குப் பல சத்துருக்கள் இருக்கின்றன. கோழிக்குஞ்சுகள் ஈக்களின் முட்டைகளைத்தின்று விடுகின்றன. சிலந்திகளும், பக்ஷிகளும் பெரிய ஈக்களைத்தின்று விடுகின்றன, ஆயினும் ஈக்களை ஒழிக்க இவைகள் போதா. ஆகவே மனிதர்களுடைய யத்தினமும் அவசியம். சமையலறைகளுக்குள் இந்த ஈக்கள் நுழையாமல் தடுக்க தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும். இதைப் பலவழிகளில் செய்யலாம். ஆனால் ஆகாரத்தைத் தயாரிப்பவருடைய ஒத்துழைப்பின்றி இதைச் செய்ய சாத்தியமில்லை. இவர்களுடைய ஒத்துழைப்பும் கிடைத்துவிடின் இப்போராட்டத்தில் பாதி வெற்றி ஏற்பட்டுவிட்டதென்று சொல்லலாம். இவைகளைத் தவிர நாம் சாப்பிட உட்காருமுன்கைகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்; பழங்களைச் சுத்தம் செய்துபிறகு புசிக்கவேண்டும். இவைகள் சுலபமானவை. இவைகளைச் செய்தால் நல்லபலன் கிடைக்கும்.

129158

மின்சார ரசம்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

மின்சார ரசம்.

எல்லாவியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம் போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, இருமல், ஜலதோஷம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், வயிற்றுப் போக்கு, பலஹீனம், பார்சவாயு, கைகால்பிடிப்பு, வாதரோகங்கள், மேகவியாதிகள், காலரா, பிளேக், முதலிய சகலவியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து. துளிக் கணக்கில் உள்ளுக்கும், மேலுக்கும் உபயோகிக்க நிமிஷக்கணக்கில் குணம்தரக்கூடியது. உண்மை அறிய ஓரே முறை பரீக்ஷியுங்கள்!

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன், சிங்கப்பூர், பினங்கு, மலாக்கா, தென் ஆப்ரிக்கா, இந்து சைனு போன்ற பல நாடுகளிலிருந்து கணக்கற்ற நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சார ரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க் உள்ளது.

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.

"Rasamco"

சென்னை தபால்பெட்டி 166 நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

கிரேட் பிரட்டனில்
சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்
40,000,000 பேர்களுக்கு விரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோருக்கும் பலஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப் படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதை உபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம்.

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதினாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

உட்வார்ட்ஸின் கிரைப் ஜலத்தில் சிறிதளவு உபயோகித்தால் உடனே இரைப்பை நோவு, வயிற்றிலுள்ள வாயு உபாதை, அஜீரணம் முதலிய ரோகங்கள் குணமடைந்துவிடும். தினமானம் உபயோகித்துவந்தால் ஜீரணசக்தியை நல்ல ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்து, அதிசாரத்தைத் தடுக்கும். குழந்தைகளுடைய பல் உபாதையையும் நிவர்த்தி செய்வதுடன், பற்கள் நன்றாக வளரும்படி செய்யும். குழந்தை நன்றாகவும் இருக்கும். இந்த ஔஷதமானது மாதுர்யமாகவிருக்கும். இதில் தூக்க மருந்துகள் கலப்படமில்லாததால் பயமின்றி தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியாலவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்துவருவோருக்கு நமது வின்கார்னிஸ் மிகுந்த உபயோகமானதென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

பதிவு செய்யப்பட்ட வைத்தியர்களில் 10,000பேர்களுக்கு அதிகமானவர்கள் நமது வின்கார்னிஸை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். புஷ்டியான சிகப்பு சாராயத்தில்மாமிசம், பால் இவைகளின் ஸத்தைக்கலந்திருப்பதால் பலஹீனம், ரத்தக்குறைவு, நரம்புக்கோளாறு, வயோதிகர்களின் துர்ப்பலம், ஜுரத்தில் பீடிக்கப்பட்டு குணமடைந்துவரும் ஸ்திதி முதலியநிலைமைகளுக்கு இது ஏற்ற ஔஷதமாக இருக்கிறது.

சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது; ரத்தத்தை விருத்திசெய்யக் கூடியது; சரீரத்திற்கு புஷ்டியையும் வலுவையும் கொடுக்கக் கூடியது.

வாய்க்குச் சுவையானது; கைமேல் பலன்தரத்தக்கது; பரிசுத்தமானது; போதை வஸ்துக்கள் கலப்பற்றது.

தகுந்த கேஸ்களில் இந்த ஔஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யத் தயங்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லாஇடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.
Norwich, England.

27

பிஜோய மாலம்.
(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

ரணமாற்று மருந்து.

ரணங்கள், கட்டிகள், மூலம், பவித்திரம், சுடுகாயம், விஷக்காயம், சொறி, சிரங்கு, வெட்டுக்காயம், ராஜகட்டிகள், முண்ட நோய், கைகால் பிடிப்பு முதலிய எல்லா வித துர்க்கந்தமான ரணங்களையும், சர்ம வியாதிகளையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த ஒரு ஆயுர்வேத ஔஷதம். ஒரு தடவை இதைத் தடவின் மாத்திரத்திலேயே குண முண்டாகிறது. கடுமையான கேஸ்களையும் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியது. விஷத்தன்மை யும், கெடுதலுமில்லாதது. ரணவைத்தியர் களால் சிறந்த மருந்தென்று கொண்டாடப் பெற்றது. ஒரு பல்லாமருந்து விலை அணு 0—15—0

விற்பனை ஏஜெண்டுகள்—ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்; வி. பாலசுந்திர முதலியார், 39, பழைய மதராஸ் ரோட், அல்சூர், பெங்களூர்; போல் பிரதர்ஸ், கெமிஸ்டஸ், பிரன்செஸ் தெரு, பம்பாய்; லண்டன் மெடிகல் ஸ்டோர், 197, பௌபெஜார் தெரு, கல்கத்தா; பட்டா சார்ஜி அண்டு கோ., பாட்ணு; டாக்டர் ஜி. எல். பர்மன், பாடிபூர் பஜார், டில்லி.

Proprietor—A. B. Bose, Shahebganj, Barisal (Bengal.)

5

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லிம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும் சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஹிந்துமுஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர்ஆன், நாயகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம், முஸ்லிம்களின் விசேஷம் முதலிய அரியபெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளி நாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள்நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளி நாட்டுக்கு ரூபா 3. விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்" தபாற் பெட்டி 15, சென்னை.

4

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் !!!

மூன்று வயதுள்ள ஒட்டுமாங்கன்றுகளும், இதர பழச் செடிகளும், வாசனை யேற்றிய ரோஜாச் செடிகளும், அழகிய குரோட்டன்களும் நம்மிடம் கிடைக்கும். ஆங்கிலக் கறி வகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளின் விதைகளடங்கிய 20 மாதிரிப் பொட்டணங்கள் விலை தலா ரூ. 2. 10 பொட்டணங்களின் விலை தலா ரூ. 1-4-0. விலை ஜாப்தாவுக்கு எழுதுங்கள்.

எஸ். கே. ஐ. அப்தல்ரகிமான் சாகிப், "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.

26

விளம்பரம்.

"தமிழ் நாடு" வாரப்பத்திரிகை ஞாயிறுதோறும் வெளிவருகிறது. டாக்டர் பி. வரதராஜுலு நாயுடு அவர்களால் காணப்பெற்றது.

தமிழ் நாட்டில் தோன்றிய தேசியப் பத்திரிகைகளி லெல்லாம் இதுவே சிறப்புற்றது. உள்நாடு, வெளி நாடு ஆகிய இரண்டிடங்களிலும் தமிழர்களால் என்றும் போற்றப்படுகிறது. தேசியப் போராட்டத்தில் முன் நின்று, தேச விடுதலைக்கே உழைத்து, அஞ்சா நெஞ்சங்கொண்டு விம்ம கர்ச்சனை செய்து வருகிறது.

டெம்மி 16 பக்கங்களுடன், (சித்திரப் படமும் கூடி) பல அரிய பெரிய விஷயங்களைத் தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு ஆயிரக்கணக்கான சந்தாதார்களை வாரந்தோறும் சென்று காண்கின்றது.

உயர்ந்த பத்திரிகை — குறைந்த சந்தா.

	உள் நாடு.	வெளிநாடு.
1-வருஷத்திற்கு ரூ.	5—0—0	ரூ. 6—0—0
6-மாதத்திற்கு ரூ.	3—0—0	ரூ. 3—8—0
3-மாதத்திற்கு ரூ.	1—10—0	ரூ. 2—0—0

மானேஜர்,

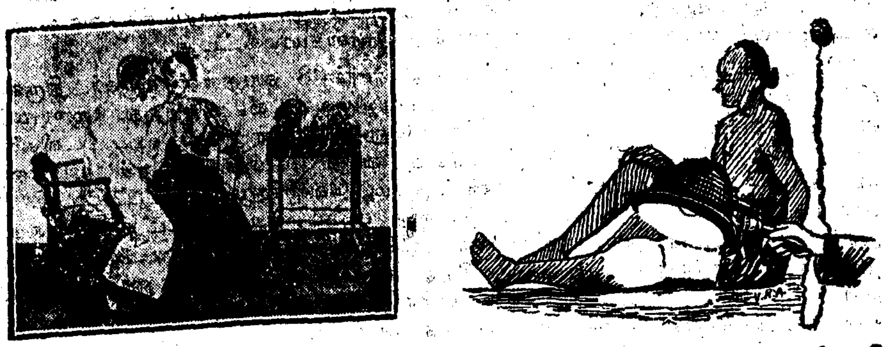
"தமிழ்நாடு" ஆபீசு,

31, பிராட்வே, மதராஸ்.

3

மின்சார சிகித்சை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! ஆச்சரியமான குணம்!!



சென்னை எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்சை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்சை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

I ரத்தசோகை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் இரண்டும் புளு ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

II பிளவை

கேஸ்:—1. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியத்தர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக்கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லைட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—2. சென்னைவாசியானசமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துவொருவர் முதுகின் இடது புறத்தில் ராஜகட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரம் 108° ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் ரூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒருவாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள்வீதம் 5 தடவை இன்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்

ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:— 3. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்திரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும், லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—4. கழுத்தில் ராஜகட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும், வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்ஸை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைந்து வருகிறார். தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்ததுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வரும் காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித்தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம் சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 85 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தைச்சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜக் கட்டியின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த் துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப் பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்க பட்டது.

கேஸ்—7. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்குவந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்—8. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189கிரெயின் சர்க்கரைஇருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லேசாலேக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினாகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—9. சென்னையில் வசிக்கும் எட்டு வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து பெண் வலது பக்கத்து விலாவிலும், இடுப்பிலும் கடுமையான வலியுடன் சிகிச்சைக்கு அழைத்துவரப் பட்டாள். அவளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் பிடிப்பாகவும், முதுகெலும்பு வலியுள்ள பக்கமாகத் திரும்பியும், குதிகால் நரம்பு பெருத்தும் இருந்தன. ஒருவார காலம் வரையில் வலியுள்ள பக்கத்தில் ரேடியண்ட் வெளிச்சத்தையும், சூட்டையும் காட்டியதில் வலியும், வீக்கமும் குறைந்தன. இப்பெண் குழந்தை முடிவில் பூரண சவுக்கியமடைந்து சென்றாள்.

கேஸ்:—10. இடது பக்கத்துக் கன்னத்தில் பிளவையுடன் பெல்லாரியிலிருந்து ஒரு போலீஸ் உத்தியோகஸ்தர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். அவர் வந்தபோது பிளவையானது இடது பக்கத்துக் கண் முதல் கீழ்ப்பக்கத்துத் தாடை வரையிலும், மூக்கு முதல் இடது காது வரையிலும் வியாபித்திருந்தது. வலி அதிகமாக இருந்தது. பிணியாளியும் மிகுந்த துர்ப்பலமாக இருந்தார். ரணசிகிச்சை செய்து கொள்ள அவர் விரும்பவில்லை. இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தியதுடன்; ஆகாரத்தையும் வரையறுத்து, ரேடியண்ட் சூடு காட்டி வரப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் அவர் பூரண சௌக்கியமடைந்து போய்விட்டார்.

III காது மந்தம்

18-வயதுப்பெண் ஸ்ரீரங் கேஸ்:—1. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன கத்திலிருந்து வந்தாள். 4 அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதிலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதிலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகித்சை செய்யப் பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்டைச் செலுத்தியதால் நன்றாகக் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் முடிந்தது.

நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30-வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு கேஸ்:—2. காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். வலது காதினால் 2½" தூரத்திலிருந்தும், இடது காதினால் 1" டைம்பீஸ் சத்தத்தை கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும், கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து இப்போது 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார்.

இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து கேஸ்:—3. சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளினோரமாக டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்குச் சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித் துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தன. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டைச் சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப் பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து டைம்பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச் கேஸ்:—4. சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்றாகக் கேட்கிறது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—5. காது வலிக்காக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகித்ஸைக்கு
வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரண
மென்று தெரியவந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் அந்த இடத்தில் மருந்தைச் செலுத்தப்
பட்டது. பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. முக்யமாக மின்சார சக்தியைக் காதில்
செலுத்தியதில் பூர்வமிருந்ததுபோல் காது நன்றாகக் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

IV கறப்பான்

கேஸ்:—1. உச்சந்தலையில் கனத்த சொறியுடன் 2 வயதுள்ள ஒரு குழந்தை
சிகித்ஸைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. சரீரமெங்கும் சொறியிருந்தது. பல ஔஷதிகளை
உபயோகித்தும் பலன் ஏற்படாததால் குழந்தை இங்கு கொண்டுவரப்பட்டது. தினம்
10 நிமிஷம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது.
ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி போய்விட்டது.

கேஸ்:—2. சுமார் 8 வருஷ காலமாக கால்களில் சொறியாலும், அக்கினாலும்
அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசியொருவர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார்.
தினம் 15 நிமிஷநேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியண்ட் சூடும் 30 நாட்கள்
வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு
ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். கால்விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல்
கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை
அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப்பார்க்கப்பட்டது.
மேலே மருந்து தடவப்பட்டது. இவைகளால் குணமேற்படவில்லை. பிணியாளிக்கு
வலி உபாதை அதிகப்பட்டுவிட்டது. பிறகு அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டப்பட்டது.
தினம் 5 நிமிஷ நேரம் சூடு காட்டப்பட்டது. காற்றில் குளுமையாக்கப்பட்ட விளக்கு
உபயோகிக்கப்பட்டது. இரண்டு பிரயோகங்களுக்குள் ஜலம் வடிவது நின்றுவிட்டது.
6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை.
பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:-4. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாகக்கறப்பானால்உபாதைப்பட்
டுக் கொண்டிருந்த சுமார் 45 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஔஷ
தங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக
இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம்
அல்ட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியண்ட் சூடும் இரண்டுவாரம் வரை
காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது.

கேஸ்:—5. உச்சந்தலையின் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடு
மையான கறப்பானுடன் எட்டுவயதுள்ள ஒரு பெண்சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக
இந்த வியாதிக்கு உபயோகப்படுத்தும் பசைகளைத் தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை.
இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவயொலெட்
சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கறப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்:—6. வலது கண்மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28-வய
துள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக்
குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதிகுண
மடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை
உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.
கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ
காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார்.
அந்த இடமான து காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. இரண்டின் வீசம்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக்
குறிப்பிடுங்கள்.

பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள்வரை காட்டப்
பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்
தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதி
யை அடைந்துவிட்டன.

கேஸ்—8. 28-வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக்
கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது
இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான
மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகம் கலந்த
மருந்தை மின்சார சக்தியினால் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்
பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

கேஸ்:—9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு
வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறைப்ளூ
ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண
சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:—10. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள
ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கி
யிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்கமுடியவில்லை. 6 நாள்கள் வரையில் தினம்
15 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டியதில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.
கேஸ்:—11. முகத்திலும், உச்சந்தலையிலும் அபட்டன் சொறியுடன் கோய
முத்தூரிலிருந்து ஒரு கனவான் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். தடவை
1-க்கு 10 நிமிஷ வீதம் தின மிருமுறை அல்டிராவயொலட் சூடு காட்டப்பட்டது
தழும்பு மறைந்து அவர் குணமடைந்து வருகிறார். இன்னமும் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்
திலேயே அவர் இருந்து வருகிறார்.
கேஸ்:—12. இரண்டு கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், கை மணிக்கட்டுகள்
இவைகளில் கறப்பானுடன் பெரயபூர்வாவி ஒருவர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு
சிகிச்சைக்காக வந்தார். ஒவ்வொரு இடத்திலும் கறப்பான் 4 அல்லது 5 சதுர அங்கு
லம் விஸ்தீரணமுடையதாக இருந்தது. அரிப்பு அதிகமாக இருந்தது. மேல் மருந்து
போட்டுவருவதுடன் தினந்தோறும் 10 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் ரேயும், 5
நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டு வருகிறது. வர வர வியாதி குணமடை
ந்து வருகிறது. அவர் இன்னமும் சிகிச்சையிலிருக்கிறார்.

V அக்கி

கேஸ்—1. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில்
அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்
ணக்கிரம் 101° ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும்
காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டது. 6 தினங்
களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து
வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களை
யாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்
தது. தினமாணம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்
விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இந்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளை
களில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

VI சதைவளர்ச்சி

கேஸ்:—1. சுமார் 20 வயதுள்ள ஒரு ருஷிய ஸ்திரீ அண்டகோசத்தின் வலது
பக்கம் வளர்ச்சிக்காக சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக்
குறிப்பிடுங்கள்.

காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும்
தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி
நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது.
ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும்
காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்
குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்—2. கண்டமாலைக்காக 10-வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு
வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3-வாரத்திற்கு தினம்
3-நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து
வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்
பட்டார்.

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன்
ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை.
ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்க
வில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் இரண்டு வார
காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—4. மேகரணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22-வய
துள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேசத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்
தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ் கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தினமிருமுறை
கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து
பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்,

கேஸ்— 5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி.........என்பவர் ஆண்குறிக் கடுத்துள்ள
மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி
சிறிதளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தினமிருமுறை
அதிகவேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது.
இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக
மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

கேஸ்:—6. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது
குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோள
மானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா
வயொலெட் சூடும், ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கட்டியின் பருமன் குறைந்து
கொண்டே வந்து குழந்தை பூரண சொஸ்தமானவுடன் அனுப்பப்பட்டது.

VII. சந்துப்பிடிப்பு

கேஸ்:-1. சுமார் 32-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துவானவர் ராஜமகேந்திரபுரத்திலிருந்து
இடது பக்கத்து இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். செங்குத்தாக நிற்க
வாவது உட்காரவாவது அவரால் முடியவில்லை. காலை நீட்டிக்கொண்டுதான்
சிறிது உட்கார முடிந்தது. காலை நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாம லிருந்தது.
தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது
பக்கத்து இடுப்பில் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு
தினங்களுக்கு ஒருமுறை அந்த இடத்தின்மீது மருந்தைத் தடவி உள்ளுக்கும் ஐயோ
டைட்கள் கொடுக்கப்பட்டன. வலி குறைந்தது. மெதுவாக உருவி விட்டதில் அந்தப்
பிடிப்புத் தளர்ந்தது. 4-வாரங்களுக்குப் பிறகு பிணியாளிக்கு எழுந்து நிற்கவும், உட்கார
வும் சாத்தியப்பட்டது. அந்தப் பிணியாளி பூரணமாக சௌக்கியமாகிப் போய்விட்டார்.

கேஸ்:-2. எலும்புப்பூட்டுகளில் அதிகவலியுடன் சுமார் 19-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து
ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். இரவில் வலி அதிகமாக இருந்தது. பலவிதமான வைத்
திய முறைகளை அனுஷ்டித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. மின்சார ரேடியண்ட் சூடு காட்
டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் நீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும்
செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்றாக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக்
குறிப்பிடுங்கள்.

12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்து
விட்டாள்.

கேஸ்:—3. ஒரு ஊமைக் கட்டியினால் முழங்கால் பிடிப்பு ஏற்பட்டிருந்த
17-வயதுள்ள ஒரு யுரேஷிய ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். முடக்கமானது 158° ஆக
இருந்தது. தினம் 20 நிமிஷ நேரம் கிரணங்களை வீசுகிற மின்சார வெளிச்சமும்,
சூடும் காட்டி, பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிடப்பட்டது. 20 தினங்கள் வரை
இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. பிடிப்பு விட்டு, பிணியாளி இப்பொழுது நன்
றாக நடந்து வருகிறாள்.

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒருஉபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப்
பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங் கால்களி
லும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4
வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால்உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ
நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடிக் கரெண்டும்
செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவரா
கவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற்
பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—5. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கையை நீட்ட
மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல்
வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது.
வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக்
கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து
சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற்
பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—6. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக்
கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லைட் ஸ்நானம்
ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனி
ஸேஷனுடன் விடுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தியதில் நோயாளிக்கு நான்கு
வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—7. வளைந்துபோன முழங்கால் பூட்டு பழுதாய் 14-வயதுள்ள ஒரு
பெண் வைத்தியத்திற்கு வந்தாள். அழுத்தமாக வைத்திய முறைப்படி உருவிவிட்டும்
குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி 20-நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டு ரேடியண்ட் சூடு
காட்டப்பட்டது. 3-மாதம் கழித்து வளைவு 90° ஆக விருந்தது. 4-மாதம் கழித்து
120° ஆக விருந்தது.

கேஸ்:—8. முழங்கால் பிடிப்பில் ஜலங்கட்டி வீக்கத்துடன் 18 வயதுள்ள ஒரு மாணவி
சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி மருந்துகளினாலும் வேறு வகை
யான சிகிச்சைகளினாலும் குண மேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம்
ரேடியண்ட் சூடுகாட்டி. மறுபடியும் 10 நிமிஷநேரம் பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டு
வந்தது. ஏழுதினங்கள்வரை இவ்வித சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வியாதி
பூரணமாக குண மடைந்துவிட்டது.

கேஸ்:—9. இரண்டு முழங்கால்களிலும் பிடிப்புடன் ஒரு மார்வாரி. யுவர் நமது
சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். வரும்போது அவர் ஊர்ந்துகொண்டே வந்தார்.
வலி உபத்திரவமும் அதிகமாக இருந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் வாயுப்பிடிப்புக்காக
சரீரத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்தியதுடன் ஒன்றுவிட்டொருநாள் டயாதர்மி
10 நிமிஷநேரம் பிரயோகிக்கப்பட்டது. சில தினங்களில் நல்ல குணந்தெரிந்தது.
10 தினங்களில் அவர் பூரணமாக குணமடைந்து வீட்டுக்கு நடந்து போய்விட்டார்.

கேஸ்:—10. நித்திய வேலையைச் செய்ய முடியாத தோள்பட்டைப் பிடிப்புடைய
சென்னைவாசி ஒருவர் நமது யோசனையைக் கேட்க வந்தார். தினம் 10 நிமிஷ நேரம்
ரேடியண்ட் சூடு காட்டி, 5 நிமிஷ நேரம் பராடிக் கரெண்டைச் செலுத்தியதில் மூன்று
தினங்களில் பூரண குணமேற்பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக்
குறிப்பிடுங்கள்

கேஸ்:—11. சிறிதுகாலத்திற்குமுன் கீழே வழுக்கி விழுந்ததால் வலது மணிக் கட்டில் பிடிப்பு ஏற்பட்டு வலியுடன் ஒரு சட்டசபை அங்கத்தினர் நமது சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய மணிக்கட்டைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் நரம்புப் பிடிப்பு இருந் தது. மணிக்கட்டைத் திருப்பினால் வலியும் ஏற்பட்டது. எக்ஸ்ரேயில் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் நரம்புகளில் இடபேதமேற்படவில்லையென்று தெரியவந்தது. தினம் 8 நிமிஷ நேரம் டயாதர்மி காட்டி, 5 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடு செலுத்தி, 5 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியால் உருவி விடப்பட்டது. பத்து தினங்களில் மணிக்கட்டு சரிப்பட்டு, சரியாக உபயோகப்படக்கூடிய ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டது.

VIII பாரிசவாயு

கேஸ்:—1. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். ஸெனிக்டிரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப் பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப் ப்பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்சையிலிருந்து பூரண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்றார்.

கேஸ்:—2. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தை யொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. சிறிது கால சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டது.

கேஸ்:—3. வலதுகாலும், வலதுகையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கபட்டிருந்த சுமார் 83வயதுள்ளஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு வந்துசேர்ந்தார். கைகள் மடி ந்து,விரல்களும் முடங்கியிருந்தன. சென்ற 2 மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்தார்,கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, பராடிக் கரெண்டு செலுத் தப்பட்டு வந்தது. விசேஷகுண மேற்பட்டு எழுந்து நடக்க சக்தி உண்டாகி சொஸ்த மானவுடன் தம் ஊருக்குச் சென்றார்.

கேஸ்:—4. காக்காய் வலியுடன் மைசூரிலிருந்து ஒரு பிராமணப் பெண் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தாள். தினம் 10, 15 தடவை இழுப்புவந்துகொண்டி ருந்தது. காக்காய் வலிப்புக்கு மருந்துகொடுத்து வருவதுடன் அதிக வேகமான கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டு வருகிறது. சென்ற 15 தினங்களாக அப்பெண் நம்மிடம் சிகிச்சையி லிருந்து வருகிறாள். வாரம் இரண்டொரு முறைதான் இழுப்பு வருகிறது. அபூர்வ மான குணம ஏற்பட்டு வருகிறது.

IX நரம்புத் தளர்ச்சி

கேஸ்:—1. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கடலூரிலிருந்து சிகிச் சைக்கு வந்தார். ரேடியனட் சூடு காட்டி வெளிச்ச ஸ்நானமும் செய்வித்ததுடன், மருந்தையும் மின்சார சக்தியால் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—2. இன்ன வியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவ ரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப் பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறாரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக விநுஸாலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற் பட்டு விட்டது.

கேஸ்—3. 9 வயதுள்ள ஒரு பையன் வலது கையில் இசிவு வலியுடன் சிகிச் சைக்கு வந்தான். கையை நீட்டவும், மடக்கவும் முடியவில்லை. முழங்கைக்குமேல் வலி அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்ட் சூடு காட்டி, வெளிச்ச ஸ்நானம் செய்வித்த துடன், தினம் 20 நிமிஷ நேரம் விட்டுவிட்டு கரெண்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலி நின்று, கையை நன்றாக நீட்ட மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ்:— 4. 50-வயதுள்ள ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளுயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் ஹீட்டைக் கொண்டும், 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸைனிஸ் ஸெல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டார். 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்யத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்—5. இடது முழங்காலுக்குக் கீழே குத்து வலியுடன் 25-வயதுள்ள ஒருவர் திருநெல்வேலியிலிருந்து வந்தார். உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பலவித சிகிச் சைகள் செய்துகொண்டும் பலனேற்படவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30-நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6-வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்—6. தாது விரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண் டிருந்த 35-வய துள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற் றொரு தினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணி யாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—7. 50-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண் நோயுடன் வந்து சேர்ந்தார். விட்டு விட்டு தினசரியாக 3-வாரகாலம் கரண்ட் செலுத்தி சௌக்கியப் படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—8. வலது இடுப்புப் பக்கத்தில் கடுமையான வலியுடன் சுமார் 8-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துப் பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். பரிசோதனைசெய்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் விறைத்தும், பிடிப்பாகவுமிருந்தன. இடுப்புப் பக்கத்திலுள்ள நரம்பும் கனத்திருந்தது. ஒருவாரகாலம் தினம் 15-நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தில் ரேடியண்ட் சூட்டையும், வெளிச்சத்தையும் காட்டியதில் வலி குறைந்து, வீக்கமும் வடிந்தது. அந்தப் பெண் பூரணமாக சொஸ்தமடைந்துவிட்டாள்.

X புண்கள்

கேஸ்:—1. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக் கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் க்ஷயம் கட்டி, மாமிச கோளத்தில் சீழ் கட்டிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத் தியர்களிடம் பல இஞ்செக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்து கொண்டும் பல னில்லை. ரண சிகிச்சைமீண்டும்செய்துகொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிச கோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

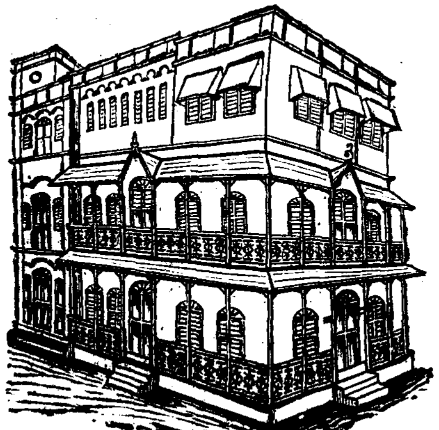
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 14

டெலிபோன் நெ. 163. தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.



ரணசிகித்ஸை

சர்ஜன்களால் செய்யப் படுகிறது. தொண்டை, காது, மூக்கு இவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு நிபுணர்களால்ரணசிகித்ஸை செய்யப்படுகிறது. கண்களில் ஏற்படும்வியாதிகளுக்குக்கண் வைத்திய நிபுணர் சிகித்ஸை செய்வார்.

சென்னையிலும், வெளியிடங்களிலுமுள்ள வைத்தியர்கள் பிணியாளர்களை அழைத்து வந்து சிகித்ஸைசெய்ய இந்த ஆசிரமத்தில் வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும்.

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

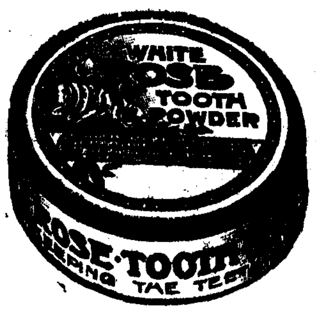
கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகித்ஸை செய்யப்படும். 16

ROWJEE'S TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.



பற்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகாமல் தடுக்கக்கூடிய பல அருமையான மூலிகைகளைக் கொண்டு இந்தப் பற்பொடி தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்களினிடுக்கில் தங்கிப் பற்களின் அழிவிற்கு வழி தேடக்கூடிய கிருமிகளை அழித்து விடும் சக்தியுடையது. இப்பற்பொடியானது பற்களுக்குக் கெடுதலேற்படாமற் காப்பாற்றுவதுடன், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து ரத்தம், சீழ் முதலியன வடிவதையும் தடுக்கிறது.

டின்களின் விலை ரூ. 2.

இந்தப் பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷையும் உபயோகிப்பது அநுகூலமாக விருக்கும். முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ 1-8

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

இம் மருந்து நீரிழிவுக்கு ஏற்றதென்று வெகுகாலமாய் யாவராலும் கொண்டாடப்பெற்றது.
நம் நாட்டினில் உற்பத்தியாகும் அநேக மூலிகைகளிலிருந்து சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்
டது. தற்கால பிரப்ல வைத்தியர்களால் வெகுவாய் சிலாகிக்கப்பெற்றது. எல்லாவிதமான நீரிழிவு
களுக்கும் பூரணகுணத்தைக் கொடுக்கத் தகுந்ததென்று அனுபவத்தில் கண்டு தெளியப்பட்டது.

உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

பெரியவர்களுக்கு அளவு:—ஒயின் க்ளாஸில் பேர்பாதி ஜலம்விட்டு அதில் ஒரு தேக்
கரண்டி மருந்து சேர்த்து தினம் ஆகாரமானவுடன் இரண்டுஅல்லது மூன்றுதடவை சாப்பிடவும்.

பத்தியமும் முறையும்.

டயபின் என்னும் இம்மருந்தை எக்காலத்திலும், யாவரும், எந்நிலைமையிலும் காலவரை
யறையின்றிச் சாப்பிடலாம். சாப்பிட ஆரம்பித்த சில நாட்களுக்கெல்லாம் இதன் குணம் தெரிய
வரும். கொஞ்ச நாள் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வந்தால் தேகம் பழைய ஆரோக்கிய ஸ்திதிக்கு
வந்துவிடும். நீர் அடிக்கடி இறங்குதலை மட்டுப்படுத்தி, உடம்புக்கு உற்சாகமும் கிளர்ச்சியும்
ஆரம்பம் முதற்கொண்டே உண்டாக்கும். தினமானம் சுத்தமான வெளிக்காற்றில் தேகப் பயிற்சி
செய்யவேண்டும்; மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கக்கூடாது; அதிகக் கவலை, மனத்தளர்ச்சி
கூடாது; சர்க்கரை, அரிசிமுதலியன சாப்பிடாமல் தள்ளிவைக்கவேண்டும்; கோதுமையை ஏராள
மாக உபயோகிக்கலாம்; தித்திப்புத் தேவையாயிருந்தால் "சாக்கரைன்" சேர்த்துக்கொள்ளலாம்;
காய்கறிகள், எண்ணெய், நெய் முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்கள் ஆகும்; சாராயம் முதலிய மதுவர்க்
கங்களை அடியோடு தவிர்க்கவேண்டும்; டீ, காப்பி, புகையிலைமுதலியவைகளை மிதமாய்உபயோகிக்
கலாம்; மலச்சிக்கல் இல்லாமல் அப்போதைக்கப்போது குடலைச் சுத்தம்செய்துகொள்ளவேண்டும்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி 166, சென்னை,

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்த மடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

KRISHNA HAIR DYE.
மயிர் நரைக்குச் சாய மருந்து.

நரைத்த தலை மயிரை தக்ஷணமே நல்ல கறுப்பு நிறமாக செய்யக் கூடிய ஒரு சாய மருந்து. இந்த மருந்துக்கு கெட்ட வாசனை என்பது கிடையாது. கையில் ஒட்டாது. சுலபமாய் உபயோகிக்கக் கூடியது. நரைக்கு மருந்து எத்தனையோ தினுசுகள் இருந்தாலும் இதைப்போல் அவ்வளவு நீடித்த குணத்தைத் தரத்தகுந்தவை ஒன்றும் இல்லை. கைதேர்ந்த வைத்தியர்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டு இதைவிட மேன்மையான மருந்து வேறு இல்லை என்று யாவராலும் புகழப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323 தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை 15

ROWJEE'S EAR DROPS.
காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்தி விடும். காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும். சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால்பெட்டி 166, சென்னை. 15

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகிச்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ், எம். எல். ஸி., எப். எம். யூ., அவர்களால் இயற்றப்பட்டது.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

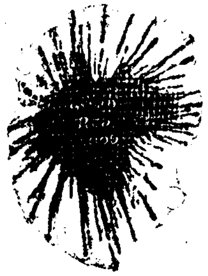
இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணா
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் பால்	2.
10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11. தேக சுகாதாரம்	2.
12. வீட்டில் சிகிச்சை	4.
13. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
பிரதம சிகிச்சை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	8. / 12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்டவிலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

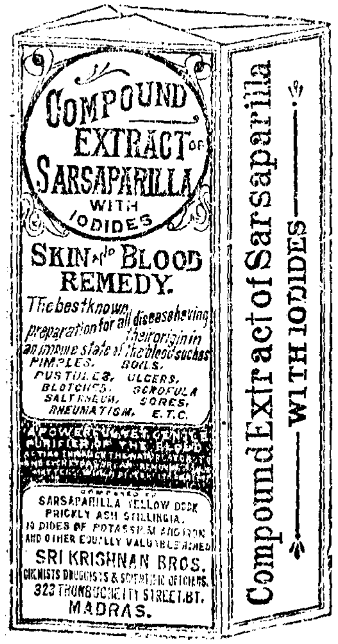


ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள்முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது அதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

பரிசுத்தத்திற்கும் வாசனைக்கும் இணையற்றவை. கூந்தலை வளர்த்து, அதற்குப் பளபளப்பையும், அழகையும் கொடுக்கும். மனதிற்கும் ரம்மியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

15

ECZEMINE
FOR
ECZEMA.

சொறி சிரங்குகளுக்குப் பரம வைரி.

சொறிசிரங்குகளுக்கு எக்ஸிமைன் பரம வைரியாகும். சொறி சிரங்குகளிலிருந்து ஜலம் அல்லது சீழ் வடிவதையும், அரிப்பையும் நிறுத்தும். ஒரு தடவையிலேயே குணம் தெரியும். சில நாள் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் மறுபடியும் வரவே வராது. ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்குக் கொடுத்துப் பரீட்சைப் பார்க்கப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-0-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

15

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமை யில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஔஷதம் சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 15
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை

சுவாஸகாசநிவாரணி

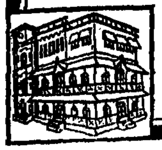
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச ரோயினால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தில் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



15

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

எங்கே கிடைக்கும்?

அடியிற் கண்ட ரயில்வே ஸ்டேஷன்களிலுள்ள தங்களுடைய புத்தகக் கடைகளில் சென்னை மெஸ்ஸர்ஸ் ஹிக்கின்பாதம்ஸ் கம்பெனியார் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், கன்னடத்திலும் தெலுங்கிலும் பிரசுரமாகும் நமது பத்திரிகையை விற்று வருகிறார்கள்.

அரக்கோணம்	ஆ.	த.		தெ.	ஜோலார்பேட்டை	ஆ.	த.		
பெங்களூர் ஸிட்டி	ஆ.	த.	க.	தெ.	காட்பாடி	ஆ.	த.		தெ.
பெல்காம்	ஆ.		க.		மதுரை	ஆ.	த.		
பெல்லாரி	ஆ.		க.	தெ.	மாயவரம்	ஆ.	த.		
பெஜவாடா	ஆ.	த.		தெ.	மேட்டுப்பாளையம்	ஆ.	த.		
பௌரிங்பேட்டை	ஆ.	த.			மைசூர்	ஆ.	த.	க.	
கள்ளிக்கோட்டை	ஆ.				நாகப்பட்டணம்	ஆ.	த.		
கண்ணனூர்	ஆ.				உதகமண்டலம்	ஆ.	த.		
சென்டிரல் ஸ்டேஷன்	ஆ.	த.			போத்தனூர்	ஆ.	த.		
கூடூர்	ஆ.	த.			ரெய்ச்சூர்	ஆ.			
தார்வார்	ஆ.		க.		ராஜமஹேந்திரபுரம்	ஆ.	த.		தெ.
எழும்பூர்	ஆ.	த.			சேலம்	ஆ.	த		
எர்ணாகுளம்	ஆ.	த.			தஞ்சாவூர்	ஆ.	த		
ஈரோடு	ஆ.	த.			திருச்சினாப்பள்ளி	ஆ.	த.		
குண்டக்கல்	ஆ.	த.		தெ.	திருநெல்வேலிபாலம்	ஆ.	த.		
ஹூப்ளி	ஆ.		க.						

ஆ = ஆங்கிலம், த = தமிழ், க = கன்னடம். தெ—தெலுங்கு.

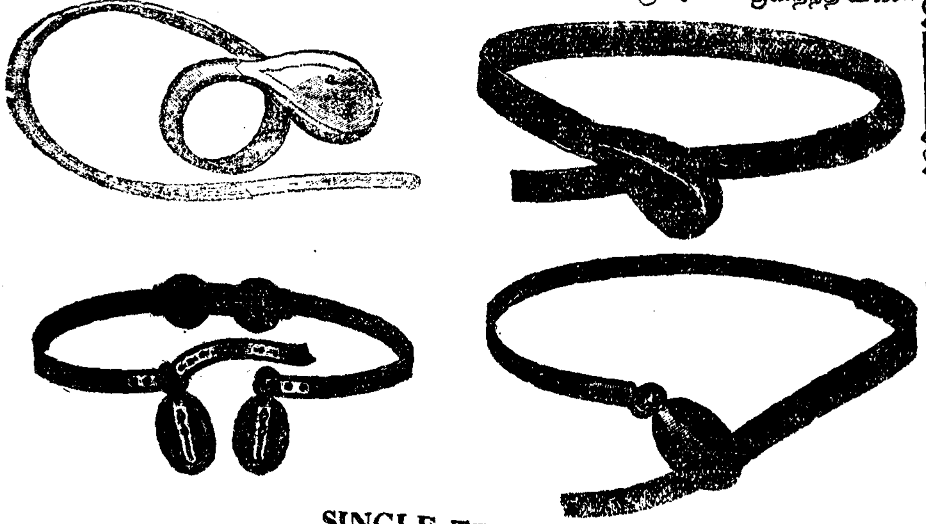
நமது ஆபீஸிலும், சென்னை ப்ராட்வே ந்யூஸ் ஏஜென்ஸியிலும் கிடைக்கும்.

மானேஜர்,— ஆரோக்கிய தீபிகை,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

15

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலே! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலே!!



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9—0—0.
தோலினல் செய்தது; திருப்பமுடியாதது. ரூ. 3—8—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினல் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7—0—0. வல்கனயிட். ரூ. 18—0—0.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.
(Pure Eucalyptus Oil.)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5-பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தைத் தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலே அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னே.
15

ராவுஜியின் படை மருந்து.

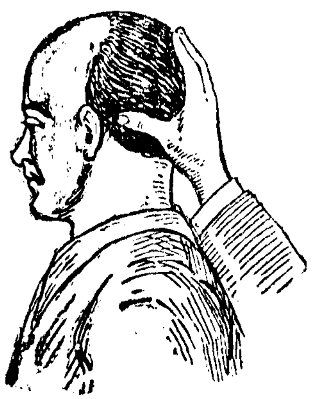
படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலே ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
15 சென்னே.

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதமசிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனால் எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்ற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல் டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலேயாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.



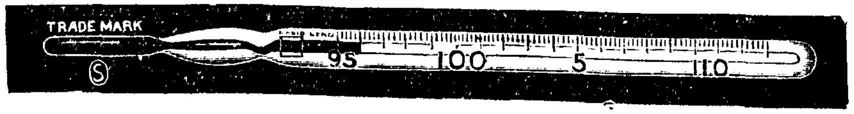
ஒரு பிரதி விலே அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னே.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

சுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் தர்மாமீடர்கள்.



ஜுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் பெயர்போன தர்மாமீடர்களில் பல தினுசுகளை 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னையிலுள்ள ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் வாங்கிக்கொள்ளலாம் என்று இதனால் தெரிவிக்கப்படுகிறது. இவர்கள் வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் வேறுபாடில்லாத கண்ணாடியினால் செய்யப்பட்டது. ஜுர அளவைச் சரியாய்க் காண்பிக்கக்கூடியது. ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் நல்லமாதிரியான சரக்கு என்பதற்கும் சரியாய்க் குறிக்கும் என்பதற்கும் ஜவாப்தாரி. இந்த தர்மாமீடர்கள் ஜாக்கிரதையாய் பரிசோதிக்கப்பட்டு அளவுக் கருவிகளைக்கொண்டு ஒத்திட்டுப் பார்க்கப்பட்டன. இந்த தர்மாமீடர்களைக் குறித்து முழு நம்பிக்கையோடிருக்கலாம். விலை ரூபா 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

Harmless Head-ache Powders.

தலைவலிப் பவுடர்.

தலைவலியினுடைய உபத்திரவத்திற்கு ஆளாகாதவர்கள் அதிகமாக இருப்பது அரிது. தலைவலிக்கு நமது தலைவலிப்பவுடர் கைகண்ட ஔஷதமாகும். சரீரக்கோளாறினால் ஏற்படும் தலைவலியைத்தவிர மற்றெல்லாவிதத் தலைவலிகளையும் இந்தப்பவுடர் சொஸ்தப்படுத்திவிடும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சீக்கிரமாக இதை உபயோகிக்கிறீர்களோ அவ்வளக்கவ்வளவு சீக்கிரமாகத் தலைவலி குணமடைந்துவிடும். அப்பாலும் உபத்திரவம் இராது. சீதளம் முதலிய இதர உபத்திரவங்களும் இந்தப் பவுடரின் பிரயோகத்தால் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

ஒரு பொட்டலம் (Packet) ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

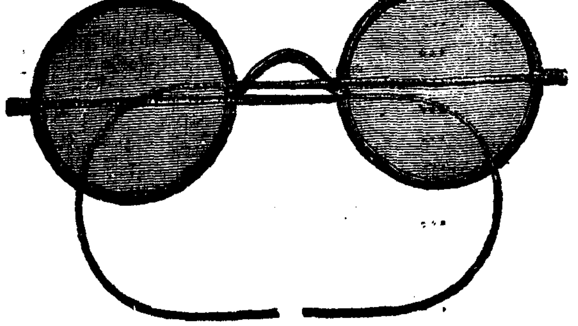
விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

உடலுக்கு உயிர் நேத்திரமே.

பார்வையற்றோர் பரிதவிப்பார்.

உங்களுடைய கண்பார்வைக் கோளாறடைந்திருக்கிறதா?

உடனே நம்மிடம் வாருங்கள். சாஸ்திரோக்தமாகக் கண்களைப் பரிசோதித்து, தகுந்த கண்ணாடிகளைக் கொடுக்கிறோம்.



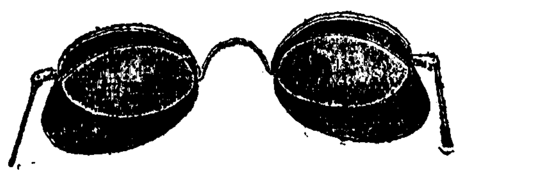
நமது கண்வைத்திய இலாகாவில்

எல்லா நம்பர் கண்ணாடிகளும், தங்கம், வெள்ளி, நிக்கல், ரோல்டு கோல்டு பிரேம்களும், சங்கிலிகளும் இருக்கின்றன.

கண் வைத்தியத்தில் கியாதி பெற்றவர் கண்களைப் பரிசோதிப்பார். கண்வைத்தியர்களுடைய கட்டளைக்கிணங்க கண்ணாடிகள் கொடுக்கப்படும்.

விலை ஜாப்தா வேண்டுவோருக்கு இனாமாக அனுப்பப்படும்.

பழுது பார்க்கும் வேலைகள் ஜரூராக கவனிக்கப்படும்.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

15

29158

...தன தமிழ் நாவல்களும், கதைப் புத்தகங்களும்.

ஆரணி—குப்புசாமி முதலியார் இயற்றியவை.

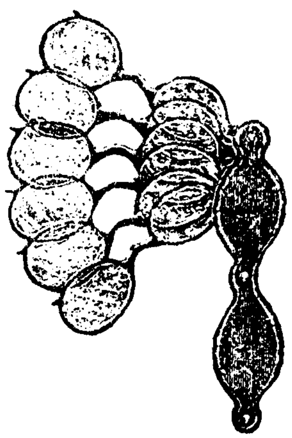
	ரூ.	அ.
ஞானசெல்வாம்பாள் 3 பாகம்	6	0
மதனும்பாள் 2-பாகம் ...	3	0
லோகநாயகி ...	1	0
விளையாட்டுச் சாமான் ...	1	6
பவளத்தீவு 2 பாகங்கள் ...	3	0
தபால்கொள்ளைக்காரர்கள் ...	0	14
இந்திராபாய் ...	2	8
அமராவதி 2-பாகங்கள் ...	4	0
மஞ்சள் அறையின் மர்மம் ...	1	8
கற்கோட்டை ...	2	0
பூங்கோதை ...	0	10
வீரநாதன் ...	0	12
கனகபூஷணம் 2 பாகமும் ...	3	8
கமலசேகரன் ...	1	12
தினகரசுந்தரி ...	1	0
ரத்னபுரி ரகசியம் 2 பாகமும் ...	4	0
மதனபூஷணம் ...	1	0
சுவர்ணம்பாள் ...	0	12
தேவசுந்தரி ...	1	4
குணசுந்தரன் ...	0	12
பத்மாஸனி ...	0	14
ஆனந்தவிலி ...	2	0
மின்சாரமாயவன் ...	1	8

	ரூ.	அ.
கைவல்லிய நவநீத வசனம் ...	1	8
குசேலோபாக்கியான வசனம் ...	1	0
மெடீரியா மெடிகா ...	3	0
அற்புத நவநீதரம்பை ...	1	0
ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சருடைய சரித்திரமும் உபதேசங்களும்	1	12
மலையாள பகவதி ...	1	0
கம்பராமாயண சங்கிரகவசனம் ..	2	0
ராமாயண ஓடம் ஏலப்பாட்டு ...	0	3
கனகரத்தினம் ...	0	8
கண்டிராஜா நாடகம் ...	0	12
நளினசுந்தரி ...	0	10
மதுசூதனன் ...	0	10
விநோத கதைத்திரட்டு ...	0	5
கலியாணச் சந்தடியில் தாலிகட்ட மறந்தகதை ...	0	5
நரிவிருத்தம் மூலமும் உரையும்	0	4
ஸ்ரீபாலன் ...	0	10
உதயணன் ...	0	8
தசக்கிரீவன் ...	0	14
போஜ சரித்திரம் ...	0	5

	ரூ.	அ.
சதானந்தர் ...	1	4
ஜீவகன் வசனம் ...	1	0
கர்ணன் சரிதை ...	0	12
பீஷ்மவிஜயம் ...	0	10
வீரத்தன்மையுள்ள ஹிந்து மாது சிரோமணிகள் ...	0	10
கீர்த்திசிங்கன் ...	0	8
அரிச்சந்திரன் சரிதை ...	0	8
சகோதரவாஞ்சை ...	0	6
நீலக்கொடி ...	0	5
மணவாளன் ...	0	3
பரசுராமன் ...	0	3
சிசுபாலன் ...	0	8
அங்கதன் ...	0	4
தசாவதாரம் ...	0	6
கிருஷ்ணன் தூது வசனம் ...	0	8
சண்டோபாக்கியானம் ...	0	6
கருணாகரரும் சத்திய சீலரும் ...	0	8
சத்தியவசனி ...	0	4
விமலன் ...	0	4
கண்ணபிரான் ...	0	4
செய்யுட்பாடத்திரட்டு ...	0	3
நாலுமந்திரி கதை ...	0	4
மங்களேசுவரன் ...	0	8
அகட விகட விலாச விநோதம்...	0	10
சீமந்தனி ...	0	8
ஞானரத்தினம் ...	0	4
துயராளன் கதை ...	0	12
பூலோக லக்ஷ்மி கதை ...	0	10
இந்து லீகா ...	0	8
கண்ணன் பக்திரஸக்கீர்த்தனை ...	0	2
ஜெகதல ஜெகஜ்ஜோதி ...	0	8
மெய்க்காதலி ...	0	8
மேனுமினுக்கி கதை ...	0	8
வீணைகானன் ஞானேந்திரி ...	0	8
மனோன்மணி கதை ...	0	8
கோமளவல்லி கதை ...	0	8
விகடவல்லி கதை அச்சில்		
கமலமதி ...	0	8
காமசேன ரசிகா ...	0	8
பூர்ணவல்லி ...	0	6
அராபிகதை ...	3	0
அனுபோக ஆருட சிந்தாமணி...	0	6
நிமித்தியகுறி சாஸ்திரம் ...	0	2
ஸ்திரீபுருஷஜாதகதிறவுகோல்	0	8
மருமக்கள் துயரம் ...	0	2

விலாசம்:—ஆரியன் புத்தகசாலை,
நெ. 19, தாண்டவராய முதலி தெரு, திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ்.

கண் திருஷ்டியின் பிரயோஜனம்.



கண் திருஷ்டியின் மதிப்பை அளவிட்டுச் சொல்ல முடியாது. ஐம்புலன்களிலும் கண் மேம்பட்டது. கண்ணில்லாவிடில் ஒருவன் ஜீவதசையே கெட்டுப் போய்விடுகிறது. அவன் சம்பாதிக்க முடியாது. பிரகிருதியி லுள்ள அழகையும், ஆச்சரியத்தையும் காணவும், புஸ்தகங்களைப் படிக்கவும், கண்ணால் ஆக வேண்டிய காரியங்களைச் செய்யவும், முடியாமற் போய்விடுகிறது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில் கண் திருஷ்டியைவிட முக்கியமானது வேறொன்றுமில்லை. ஆனதுபற்றி கண்ணுக்குச் சொற்ப கெடுதல் நேரிடினும் உடனே அதற்குத் தகுந்த பரிகாரம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

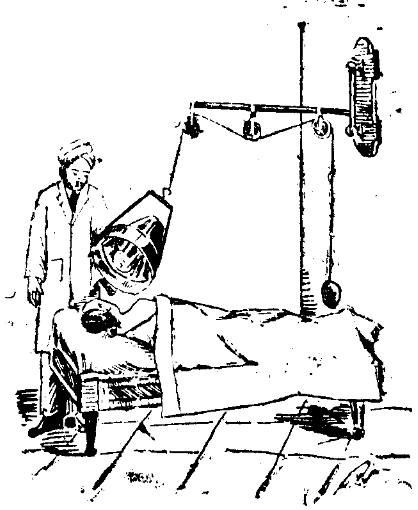
கண் திருஷ்டி சரியாக இல்லை என்று தெரிந்தால், அதைப் பரிசோதித்து அதற்குத் தகுந்த சிகித்ஸை செய்ய கண் வைத்தியர் தாம் எடுத்தவர் என்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். மங்கலான திருஷ்டியானது பெரும்பாலும் கண்ணிலுள்ள ஏதோகுறைகளினால் உண்டாகிறது. சரியான கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொண்டால் சரிப்பட்டுப் போகும். சரியான கண்ணாடிகள் பார்த்துக் கொடுப்பதில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடத்தில் முழுநம்பிக்கை வைக்கலாம். இந்த விஷயத்தில் இதைப்போன்ற அனுபவமும், கியாதியும் பெற்ற இடங்களில் வியாபாரம் செய்வது உத்தமம்.

வெகுதூரத்திலும், நாட்டுப்புறங்களிலும் உள்ளவர்கள் சரியான கண் வைத்தியர்கள் இல்லாமல் கண்ணின் குற்றங்களைக் குறித்துப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள முடியாதவர்களாயிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வேண்டுமானால் மாதிரிக் கண்ணாடிகள் அனுப்பப்படும். அதிலிருந்து பார்வையைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டு, அறங்கோளாறுகளைச் சீர்படுத்திக்கொள்ள கண்ணாடிகளைப் பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளலாம். மாதிரிக் கண்ணாடிகள் வேண்டுவோர் ரூபா 20 முன் பணம் கட்டினால் அனுப்பப்படும். கண்ணாடிகள் திரும்பி வந்தவுடன் டேவணித் தொகை வாபீசு செய்யப்படும்.

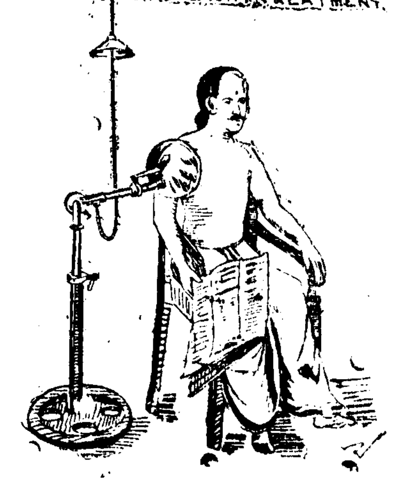
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சூட்டினாலும்
மின்சார வெளிச்சத்தினாலும் சிகிச்சை.

THE THERAPEUTIC INCANDESCENT LAMP
RADIANT HEAT & LIGHT



RADIANT HEAT & LIGHT TREATMENT.



அடியிற்கண்ட வியாதிகளை
குணப்படுத்த மின்சார சக்தி
உபயோகப்படுகிறது.

---

1. பிடிப்பாகவும், வலியைக் கொடுத்தும்வரும் முட்டிகள்.
2. வாயுப்பிடிப்பு, கீல்வாதம், இடுப்பு வலி.
3. மாமிஸ கோளக் கோளாறுகள்.
4. கடுமையாயிருக்கும் தடிப்புகள்.
5. பிளவையும், கட்டியும்.
6. பிடிவாதமாயிருக்கும் கர்ம வியாதிகள்.
7. நீடித்திருந்துவரும் ரணங்கள்.
8. அன்னாசய எரிச்சல், முதலியன.

எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை.

தந்திவிலாஸம்: "ஆண்டிஸெப்டிக்" டெலிபோன் நெம்பர்: 163.

129158

PRINTED AT THE "SWADESAMITRAN" BRANCH PRESS & PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
U. RAMA RAU, M. L. C., MADRAS.